全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

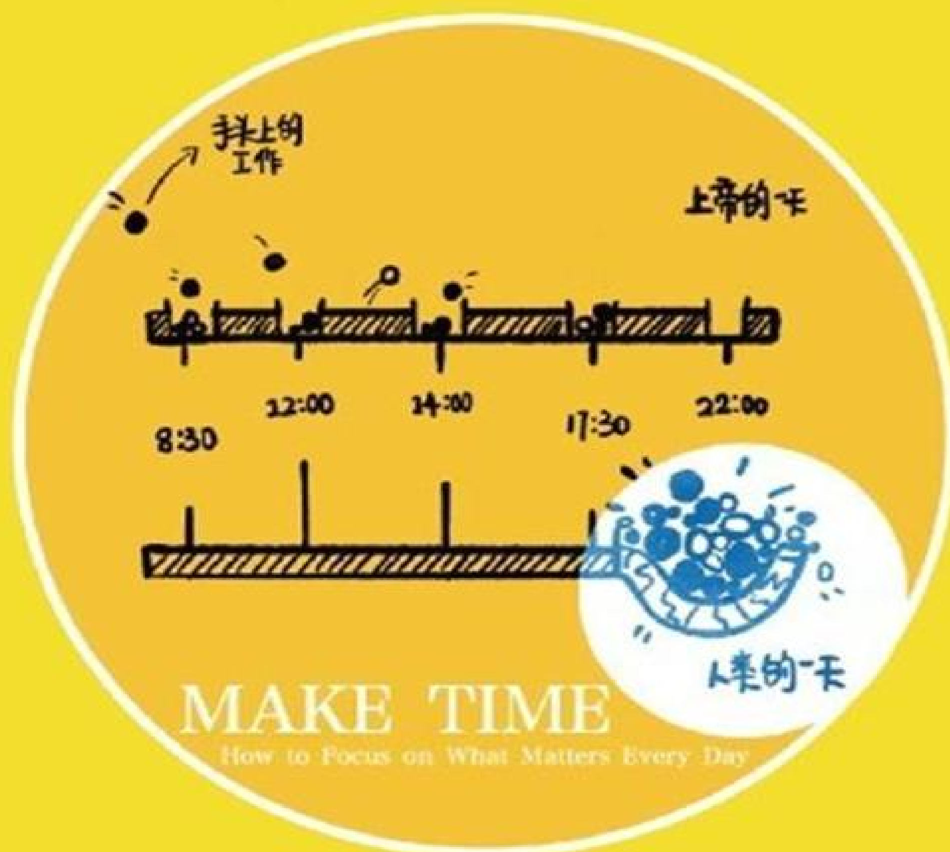
美国亚马逊2018年商业畅销榜首位

百万级畅销书《习惯的力量》作者、Twitter联合创始人、IDEO CEO鼎力推荐

创造时间

专注于每天最重要的事

［美］杰克·纳普 & 约翰·泽拉茨基 著
陈丽娜 译



为重要的人和事留出时间
抓重点，更专注，也更愉悦地度过每一天



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

商业思维 | 投资理财

职场生活 | 知识社群



扫一扫，加入吴晓波频道会员

开启商业世界的从0到1



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

目　录

前言
大部分时间在惯例中度过
认识一下“时间控”
背景故事1：杰克的无干扰手机
背景故事2：对“创造时间”的笨拙求索
设计冲刺实验室的四堂课
创造时间如何生效
创造时间仅需四步，每日重复
重点项：挑选重点项，开启每一天
聚焦：打败分心，为重点项创造时间
保持活力：用身体为大脑充电
反思：调整并改善体系
创造时间技巧：挑选、检验和重复
不必追求完美
日常心态
重点项
丢失的那几个月
今日的重点项是什么？
挑选重点项的三个方法
相信自己选出了最佳重点项
重点项策略
选择重点项
1. 写下来
2. 偷天换日（或“昨日重现”）
3. 分级评定生活

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

4. 打包小事件
5. 或办清单
6. 火炉清单
7. 个人冲刺
为重点项创造时间
8. 安排重点项
9. 封锁日程表
10. 推平日程表
11. 推掉不那么重要的事情
12. 只需说“不”
13. 设计你的一天
14. 成为晨型人
15. 夜间才是重点项时间
16. 做完就停下
聚焦
邮件“韵事”
重新设计YouTube
“无底洞”为何如此难以抗拒
不要等科技把时间还给你
给分心物创建屏障
聚焦策略
做你手机的主人
17. 无干扰手机
18. 退出登录
19. 关闭消息推送
20. 清空主界面
21. 戴腕表
22. 将设备抛与脑后

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

远离“无底洞”
23.跳过早晨签到
24.封锁分心氪石
25.忽视新闻
26.完毕后归位
27.不连飞机Wi-Fi
28.装置假日定时器
29.取消网络服务
30.提防时间坑洞
31.假赢换成真赢
32.化分心为工具
33.做个同甘型“伪球迷”
降低收件箱的处理频率
34.在一天结束时处理邮件
35.安排处理邮件的时间
36.每周清空一次收件箱
37.把邮件当作信件
38.慢些回复
39.重设期望值
40.设置发送专用邮箱
41.假期离线
42.自我封锁
把看电视当作“偶尔奖励”
43.不要看新闻
44.把电视放角落
45.把电视换成投影仪
46.把“自助”换成“单点”
47.爱它就给它自由

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

找到节奏
48. 关门
49. 设定一个截至日期
50. 爆破你的重点项
51. 播放聚焦歌单
52. 设置可视定时器
53. 回避新兴玩意儿的诱惑
54. 纸上工作
保持状态
55. 创建“随机问题”清单
56. 感受呼吸
57. 无聊
58. 卡壳
59. 放一天假
60. 全身心投入
保持活力
你不是一个行走的脑子
在剑齿虎的吼声中醒来
现代生活方式是一场意外
像穴居人那样行动
保持活力策略
动起来
61. 每天锻炼（但别逞能）
62. 走路
63. 制造不便
64. 挤出超短时来锻炼
吃真正的食物
65. 学习狩猎采集者的吃法

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

66. 餐盘中央公园化
67. 保持饥饿
68. 像孩童一样吃零食
69. 吃黑巧克力
善用咖啡因
70. 摄入咖啡因之前醒来
71. 崩溃之前摄入咖啡因
72. 摄入咖啡因后小憩
73. 喝绿茶保持状态
74. 为重点项涡轮加速
75. 找到“最后一刻”
76. 断糖
离线
77. 拥抱自然
78. 巧入冥想
79. 把耳机放在家里
80. 真正的休息
注重人际来往
81. 与部落共度时光
82. 吃饭不看屏幕
穴居睡眠
83. 把卧室真正当作睡觉的场所
84. 伪造日落
85. 偷闲打盹
86. 避免作息颠倒
87. 先戴上自己的氧气罩
反思
用科学的方法精调生活

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

做笔记追踪结果（对自己诚实）
小改变成就大结果
“某日”从今日开始
创造时间快速指南
日程样例
拓展阅读
联络
致谢
插图

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

前言

现代人都这样打招呼：



日程表都长这样：

手机全天不停歇：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

晚上累到没精神刷网剧：

你可曾在回顾一天时想着“我今天到底干什么了”？可曾幻想过那些有朝一日要做的事情和活动——而那一天从未到来？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

这是一本关于如何在疯狂的生活节奏中放缓脚步，为重要的事情创造时间的书。你完全可以减少忙碌和分心，更好地享受当下的每一刻。这或许听起来有点不靠谱，但我们可是认真的。

《创造时间：专注于每天最重要的事》不是一本关于生产力的书，不会教你多做、快做或者外包生活，而是介绍一种为你在意的事情创造更多时间的体系，不管是想和家人共处、学语言、开展副业、做志愿者、写小说还是玩转马里奥卡丁车，一切需要花时间来完成的事情，这个体系都会帮你实现。久而久之，你就可以打造自己的人生。

首先，我们要谈谈为什么生活会如此忙碌纷乱。以及为什么说如果你经常感到压力大，易分心，很可能错不在你。

21世纪，两股超级势力抢占着你生活的每分每秒。一个我们称之为“繁忙浪潮”。它代表我们的忙碌文化：满溢的收件箱、挤爆的日程表和无尽的待办事项。依此来看，如果要在现代社会中存活下去，就必须时刻保持生产力。毕竟人人都在忙，一慢下来，就落后于人，永远追赶不上。

另一个就是“无底洞”。它包括了App和其他所有无尽的内容源。下滑刷新？没有止境。音频视频网站？层出不穷。这种随时供应、随时更新的信息是你忙碌后的余暇得到的奖励。

可你真的一定要这么忙吗？那些随时随地的分心真的是一种奖励吗？还是我们早已对此习以为常了？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

大部分时间在惯例中度过

这两股势力如此强大的原因就是它们已成为“默认项”。电脑术语中，“默认”指系统在用户初次使用时按预先配置运行。这是一个预选项，无须做任何变动。举个例子，你买了个新手机，在默认状态下，邮箱和浏览器App图标都在首屏幕上，每条新信息都会有推送通知，手机有默认壁纸和铃声。这些选项都是由苹果或谷歌这些手机和软件制造商预先选定的，你可以改变设置，只不过要费点心思，因此许多默认项都会被保留。

生活各方面都存在默认状态，并不仅限于设备。工作环境和文化都会把繁忙和分心作为惯例常态。这种标准设定可谓无处不在。没有人会看着空荡荡的日程表说“打发时间的最佳方式就是给日程表排满大大小小的会议”！没有人会说“今天最重要的事情是解决别人脑子用乱七八糟的念头”！当然不是了！然而，我们却每天按照惯例这么做了。

照惯例，办公会议时长通常为30或60分钟，即使议题只需一段快速会谈就能解决。按惯例，我们总是由别人来安排自己的日程，接受反反复复的会议，默认在邮件和信息中进行剩余工作，还要时不时地查看收件箱，立即回复全部信息。

对眼前事务及时响应，高效完成更多任务。这就是“繁忙浪潮”的默认守则。

从“繁忙浪潮”中抽身，我们又落入“无底洞”的诱惑陷阱。前者是无尽的任务，后者即是无尽的分心。手机、笔记本电脑和电视中载满了游戏、社交信息、新闻、博客、视频和音乐。万物皆在指尖，让人无法抗拒。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

刷Facebook（脸书），看YouTube，跟热点，玩糖果传奇，刷剧，这就是恶狼般的“无底洞”背后的默认项，吞噬“繁忙浪潮”过后所剩无几的时间。人们平均每天花在智能手机的时间4+小时，电视又4+小时，“分心娱乐”竟成了一份全职工作。

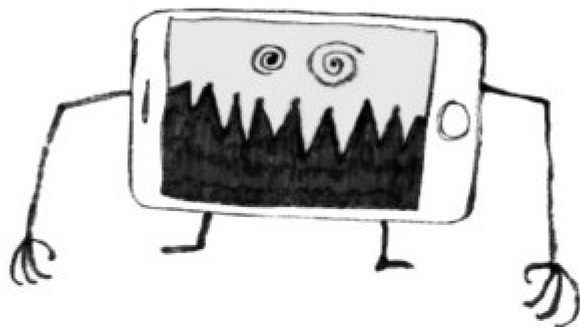


你就在这当中，被“繁忙浪潮”和“无底洞”两头拉扯。那你自己呢？你想从生活得到什么？如果你能凌驾这些惯例，创造属于自己的惯例，会发生什么？

意志力不是出路。我们竭力抗拒过这两股势力，很清楚要战胜它们完全不可能。在科技界摸爬滚打多年，我们足够了解这些App、游戏和设备，知道它们终将使意志消磨殆尽。

加快生产力也不是出路。我们试过剔除杂事时间，取而代之以更多的待办事项。可问题在于，总有更多的任务紧随其后，亟待上位。就跟仓鼠轮似的，仓鼠跑得越快，轮子就转得越快。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



不过还是有办法让你从那些分心事中抽离出来，夺回时间控制权。就是这本书。“创造时间”这个体系让你选择自己想专注的事情，并为之保持活力，打破惯性循环，从而对生活方式有更多的掌握。即使你对自己的日程没有完全控制权——这几乎没人能做到——你完全可以掌控自己的注意力。

我们想帮你建立自己的惯例。有了新的思维和习惯，你将不再受现代生活的摆布，而开始积极为在乎的人和事创造时间。这不叫节省时间，这是为重要的事情创造时间。

本书的理念会为你的日程表、大脑和生活带来些许空间，这些空间会让日常生活更明朗和平静，让你有机会培养新爱好或是达成“有朝一日”想完成的目标。生活中一段小小的空暇时间没准还能解锁你早已失去或从未发现的创造力。不过在进入正题之前，让我们先做个自我介绍，谈谈我们为何如此执迷于对时间和精力的掌握，以及创造时间这一体系的由来。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

认识一下“时间控”

我们是杰克和JZ[1]，我们不是埃隆·马斯克那样的亿万富豪，没有蒂姆·费里斯的文艺帅气复古范儿，也并非雪梨·桑德伯格般的运营天才。大多数时间管理的书都是神人写的，但这本书里可没有什么神人思想。我们不过是会犯错的普通人，跟所有人一样，也饱受压力和分心的困扰。

我们独到的见解在于，我们是产品设计师，多年来在科技领域助力打造了诸如Gmail（谷歌邮箱）、YouTube和Hangouts（谷歌环聊）这类服务。作为设计师，我们的工作是把抽象的想法（如“邮件自动分类岂不是很酷？”）转变为真实的解决方案（如谷歌邮箱的优先收件箱功能）。我们必须清楚科技如何改变日常生活，以便了解“无底洞”何以如此扣人心弦，以及如何防止受其掌控。

几年前，我们意识到可以将设计应用于无形事物：时间。但我们没有以此开拓科技或商业机会，而是从生活中最有意义的项目和最重要的人开始。

每一天，我们试着为个人最高优先项创造一点时间。推翻“繁忙浪潮”惯例，重新设计待办清单和日程表；推翻“无底洞”，重新设计运用科技的方式和时间。由于人的意志力有限，每一项重新设计必须易于使用。我们失败过，成功过，渐渐形成了自己的体系。

我们将在本书中分享一些准则与策略，以及我们犯的一些错误和笨拙的解决方法。下面这个故事应该是个不错的开头。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

背景故事1：杰克的无干扰手机

那是2011年，我两个儿子在客厅里玩木制火车，卢克（8岁）正专心拼轨道，而弗林（婴儿）抱着火车头流口水，这时卢克抬起头问我：



他并非故意让我不好受，他只是好奇而已。可我给不出什么好的回答。当然了，我完全可以说当时我在查看邮件，但这算不上什么好的理由。一直以来我都期待能有时间陪陪孩子，而机会到来时，却又根本没有真正做到陪伴。

那一刻，我意识到一个问题：这不是一时的分心，而是存在更大的问题。

我发现自己的每一天都围绕着日程表、新邮件和互联网上无穷尽的新事物。错过了无数次类似亲子陪伴这样的时刻，为了什么呢？多回一个消息？还是多完成一个待办事项？

想到这儿我很沮丧，因为我已经尝试着求取平衡了。2003年，卢克出生，我决定提高工作产能从而有更多的时间陪伴家人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

2012年，我自诩高生产力和高效率大师，我能合理安排时间，每天晚上都及时回家吃饭。这就是“工作和生活平衡”的模样啊，我就是这么认为的。

可如果这是事实，为什么8岁的儿子会看到分心的我呢？如果我在工作上真的那么游刃有余，为什么又总觉得忙碌却又碌碌无为呢？如果我能在半夜12点前把早上收到的200封邮件都处理完毕，就算是成功的一天吗？

然后我意识到：生产力提高不代表我在做最重要的工作，它仅仅意味着我更快地响应了他人的需求而已。

由于我在工作中的随时在线，我并没有真正陪伴孩子。我也在无限期地推迟“有朝一日写本书”的目标。事实上，我拖延了好几年，写了一页还不到。我一直忙于关注别人——别人的状态更新和别人发布了用了复古滤镜的午餐照片。

我对自己不仅是失望，我简直气疯了。于是一气之下，我抓过手机，愤怒地卸载了Twitter（推特）、Facebook和Instagram。随着一个个图标的消失，我如释重负。

接着我咬紧牙盯着谷歌邮箱。那时候我还在谷歌上班，在Gmail团队工作了好多年。我爱Gmail，但我知道我必须这么做。我仍记得屏幕上弹出的那条提示信息，仿佛不可置信，问是否确认卸载App，我使劲地咽了咽口水，点了“删除”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



没了App，我以为会感到焦虑和被孤立。而在接下来的几天，我确实感到了一种变化——不是焦虑，而是解脱。我感受到了自由。

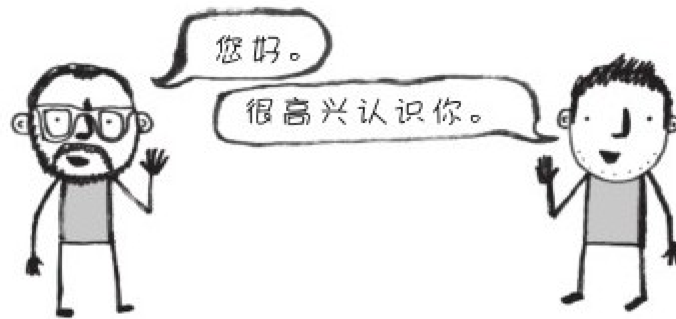
我不再稍一无聊就条件反射性地将手伸向手机，和孩子共处的时间也慢了下来，一种非常好的感觉。“天呐，”我想，“如果手机不会让我更快乐，那其他东西呢？”

我爱我的手机及其未来的科技力量，但也接受了随之而来的每一项惯性行为，被兜里这个设备给拴住。我开始想，生活中还有哪些部分需要重新检视和重置呢？我还在盲目接受着哪些惯性行为，以及怎样夺回主导权呢？

不久之后，我换了个新工作。还是在谷歌，不过这回是在谷歌风投，给创业公司投钱的风险投资公司。

新工作第一天，我认识了一个叫约翰·泽拉茨基的人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



起初，我想讨厌他，他比我年轻，而且得承认，还比我帅。更可恶的是，他一直很冷静。约翰从不焦虑，他能提前完成重要工作，还有时间做业余项目。他早早起来，早早完成工作，早早回家，还总是笑嘻嘻的。他到底有什么秘诀？

后来我跟约翰相处得还不错，我叫他JZ。不久发现我们彼此志趣相投——甚至可以说是异父异母的兄弟了。

和我一样，JZ也曾在“繁忙浪潮”中迷失过。我们都热爱科技，各自花了多年时间设计科技服务产品（我在Gmail的时候他在YouTube）。但我们都开始认识到这些“无底洞”对注意力和时间分配带来的副作用。

而且JZ也曾付诸行动去做出改变。他有点像欧比旺·克诺比[2]，不过他穿的不是长袍，而是格子衬衫和牛仔裤；他感兴趣的是“时间体系”而非原力。说来也挺神奇的，他并不确切知道那是什么，但坚信这一体系的存在：一个可以避开干扰、储蓄能量和创造更多时间的简单架构。

我也觉得这听起来很怪异，但他谈论越多关于这种体系的设想，我就越频频点头。透过产品设计师的眼光，他发现这个“体系”只有在其改变惯例时才能发挥作用，也就是让分心物变得难以获取，而不是依靠意志力去对抗。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

哎呀，我心想，创建出这个系统，那不正是我一直梦寐以求的吗？于是我和JZ合起伙，开始了漫漫求索路。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

背景故事2：对“创造时间”的笨拙求索

杰克的无干扰手机案例有点极端，我承认自己没有立刻效仿。不过试过之后，我爱上了。所以我们开始想其他的重新设计方法，将惯例由“分心”转变为“集中”。

我开始每周只看一次新闻，改变作息时间，成为晨型人。尝试一天吃六小顿，再试着一天只吃两大顿。我采用了不同的锻炼方案，从长跑到瑜伽再到俯卧撑，甚至拜托程序员朋友给我专门定制待办清单的App。同时，杰克花了一整年追踪日常身体能量变化，试图搞懂该喝咖啡还是绿茶，该晨练还是晚上锻炼，甚至是否喜欢与人来往（答案：是的……大部分时候）。

我们从这种强迫行为中学到了很多，但我们想找的不仅仅是适用于自身的解决方案，我们还相信人人适用的体系的存在。为此，需要其他人参与试验。幸运的是，我们拥有完美的试验场所。

就职谷歌时，杰克创建了一种称为“冲刺设计”的模式，简言之，该模式就是一个全新设计的工作周。五天时间里，取消所有会议，制定特定任务清单，进而专注于解决一个问题。这是我们第一次在设计时间而非产品上的尝试，而且见效了，“冲刺设计”模式很快在谷歌流传开来。

2012年，我们开始和谷歌风投的创业公司合作运行冲刺设计。在那之后几年内，我们进行了超过150次五日冲刺计划，程序员、CEO、机器人科学家、营养师、咖啡师和农场主等，近千名人员参与了进来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

这整个就是一次惊人的机会。我们可以重新设计工作周，汲取上百个创业公司的高效团队的经验，包括Slack[3]、优步和23andMe[4]。创造时间的许多原则正是从这些冲刺行动中被激发出来的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

设计冲刺实验室的四堂课

我们学到的第一件事是，**当你以一个高度优先目标开启这一天时，则会有神奇的事情发生。**每个冲刺日，着眼于一个点：周一绘制问题地图，周二每人草拟一个方案，周三确定最佳方案，周四创建原型，周五进行测试。每天都精神满满，而任务只有一件。

着重点显示出了明确性和完成的动力。当你树立起一个远大而可实现的目标并在一天中完成它，这一天结束时，你也就完成了当日工作。你可以划掉它，放下工作，心满意足地回家。

另一个知识点是**摒弃设备能完成更多**。设立规则后，因禁止电脑和智能手机的使用而带来的变化十分显著。少了邮件和其他“无底洞”的持续诱惑，注意力便能全部集中在手头的任务上。

我们还认识到专注工作与保持清晰思考的精力的重要性。最初实行冲刺设计方法时，团队长时间工作，仅靠甜食蓄力，到了一周末期，大家精力骤降。因此我们做了些调整，认识到健康午餐、快走、频繁小憩和稍微缩短工作时长这类事情可以有效帮助我们维持峰值精力，从而在工作上有更好更高效的表现。

最终，这些试验让我们改善了进程，并且第一时间看到的显著效果要比光看别人取得的最终效果更令人信服。

冲刺需要一整个团队一整个星期的时间，但显然，我们没有理由不运用相似的方法来重新规划自己的每一天。我们学到的这几点成为创造时间体系的基石。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

当然，它并非通向完美的康庄大道，我们依然不时地被席卷入“繁忙浪潮”，被吸入“无底洞”的干扰诱惑中。有些策略成了习惯，有些则失败了。但每天审视结果有助于理解为什么会绊跟头。这种试验方法也使得我们在犯错时不至于太自责，毕竟每一个错误都是一个数据点，明天总能从头再试。

尽管一路走来跌跌撞撞，创造时间体系却相当具有弹性。我们拥有了前所未有的精力和充足的头脑空间，可以开展更大的项目：那种以前一直做不成的“有朝一日”的事情。

杰克

我想在晚上写作，但电视诱惑是个大问题。于是我开始试验，做出了一项重大改变，把DVD机放柜子里，取消订阅Netflix。时间空出来后，我投入一本冒险类小说的写作中，只在间歇时写一写《设计冲刺》一书。我从小就想写作，能够创造出时间来写作棒极了。

JZ

多年来我和妻子米歇尔一直梦想一起长途航海旅行。于是我买了艘旧帆船，周末修修补补，并运用了相同策略，每天着眼一件任务，最终我们抽出时间学习了柴油引擎保养、电力和海上航行的知识。我们已经一同从旧金山航行去了南加州、墨西哥和更远的地方。

这些成果令我们激动不已，我们开始在博客撰写创造时间的技巧。每篇阅读量高达数十万，不少读者还给我们写信。当然了，有些人说我们是自大的白痴，不过绝大部分回应还是相当振奋人心的。卸载手机App或每天优先做一件事项这类策略让他们体会到戏剧性的转变：工作起来更开心也更有精力。试验不仅仅对我们，对很多人都行之有效！就像一个读者说的：“转变简直简单得出奇。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

你看，重获时间和注意力就是这么简单。就像杰克从无干扰手机一事里汲取的经验一样，做出改变并不需要大量的自律性，而是源于重新设定惯例和规划时间所带来的改变，这些微小而积极的变化会自我强化。尝试得越多，你就越了解自己，这一体系也就愈加完善。

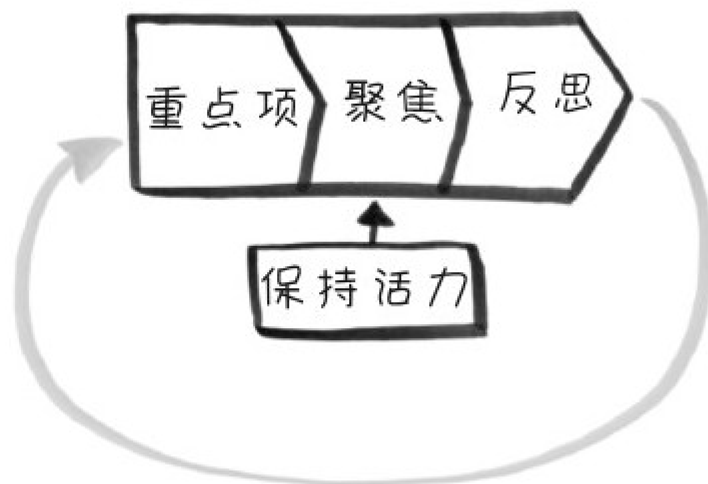
创造时间并非反科技——毕竟我俩都是科技怪人，也不会让你完全脱离网络科技、颠覆人生或成为隐士。你仍然可以像个现代人一样，在Instagram上追踪朋友的动态、看新闻和发邮件。但在这个效率至上、干扰无处不在的世界里，通过挑战标准行为，你会最大限度地享受科技，重夺控制权。而一旦掌握了控制权，你就可以改变人生。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

创造时间如何生效

创造时间仅需四步，每日重复

创造时间日常四部曲的灵感源于我们从冲刺设计模式中汲取的经验教训、在自己身上做的试验和试行过这个框架且同我们分享结果的读者们。下图是整个系统的概览：

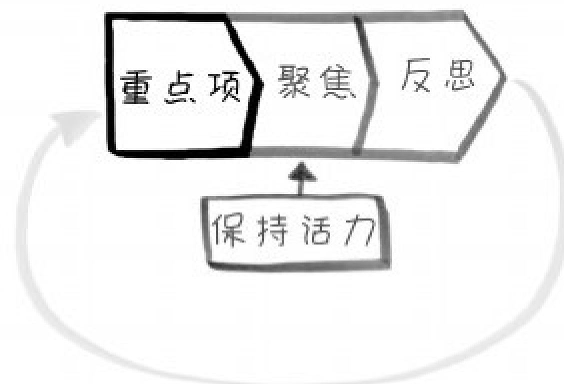


第一步，挑选出一个当天要优先做的重点事项。下一步，运用特定技巧聚焦于该重点事项——我们会提供一些打败分心的技巧。一天下来，你就能够汇聚能量从而控制自己的时间和注意力。最后，根据一些简单的小窍门来反思自己的一天。

让我们把镜头拉近，快速浏览这四个步骤。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

重点项：挑选重点项，开启每一天



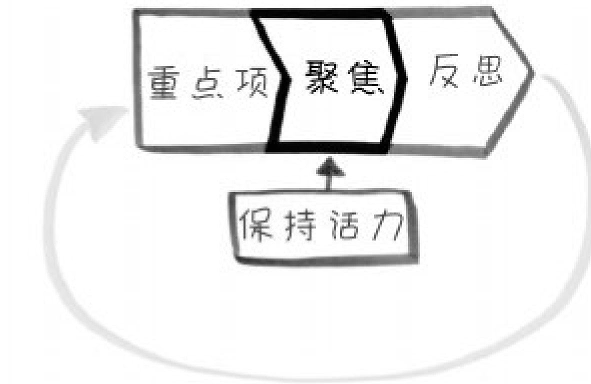
创造时间的第一步是决定你要创造出时间来做什么。每天选出一件要优先完成的事项，并记入日程表。它可以是工作中的一个重要目标，比如做演讲；可以是家庭活动，比如做晚餐或打理花园；你的重点项可以是不必做但想要做的事情，比如陪孩子玩或看本书。重点项可包含多个步骤，以演讲为例，包含的步骤有写结语、做PPT和做预演。把“完成演讲”定为重点项，就意味着要完成一切所需的任务。

当然，重点项不是你每天做的唯一一件事情，但得是优先事项。问问自己“我今天的重点项是什么”，可以确保你把时间花在对你来说最重要的事情上，而不是把一天时间浪费在回应他人的优先事项中。选好重点项，就能形成积极主动的思维。

我们会分享一些最爱的技巧帮你选择日常重点项，并创造出时间来完成它，但仅靠这点是不够的。你还得重新想想，要如何对付那些可能阻碍你的分心事。下一步，我们要讲的就是这个。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

聚焦：打败分心，为重点项创造时间

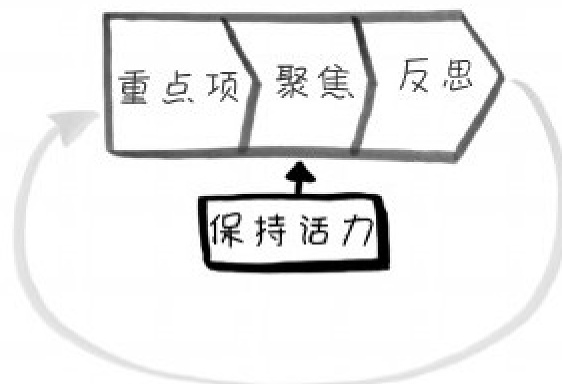


邮件、社交媒体和热点新闻等分心事无处不在，而且不会消失。你不可能住进山洞，扔掉所有设备，与科技完全绝缘。但你可以重新设计使用科技的方法来应对。

我们会教你如何调整方式找到聚焦模式。如退出社交媒体App或安排查看邮件的固定时间，会带来巨大的成效。我们会提供特定的技巧帮你聚焦。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

保持活力：用身体为大脑充电



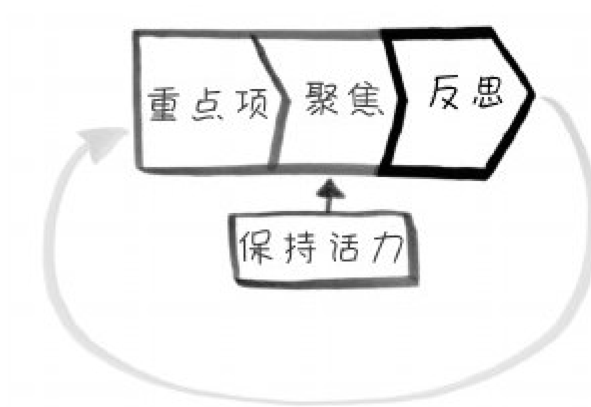
要想聚焦来为重要的事情创造时间，你的大脑需要能量，而能量来源于悉心照料的身体。

这就是为什么创造时间的第三个环节是用锻炼、食物、睡眠、保持宁静来时刻为自己充电。这没有听起来那么难。21世纪的惯性生活方式忽略了我们的演化史，掠夺了我们的精力，这其实算是个好消息：因为情况非常糟糕，反而有很多简单的解决办法。

“保持活力”这一章涵盖了许多技巧，包括打个盹，奖励自己的锻炼，以及学习如何战略性地摄入咖啡因。我们不会要求你成为健身狂人或采用怪诞的节食方法，而是会提供一些简单的转变技巧。你可以通过这些技巧即时让自己有精力做想做的事情。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

反思：调整并改善体系



最后，在睡觉前你要做点笔记。很简单：决定哪些策略可延续使用，哪些要提炼或摒弃。[5]还要想想自己的精力水平，你是否为重点事项创造出了时间，以及这一天哪些事情给你带来了快乐。

渐渐地，你会建造起一个针对自己独一无二的习性、惯例、大脑、身体、目标和优先事项等量身定制的日常体系。

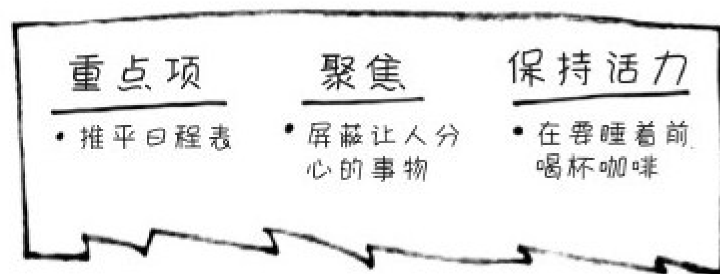
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

创造时间技巧：挑选、检验和重复

本书介绍了多种创造时间的策略，你会发现有的有用，有的没用，还有些听起来很疯狂。这就像是一本烹饪书，你不会一下子试遍所有菜谱，因此你也没必要一下子用上所有的策略。

相反，你要挑选、检验和重复。在阅读过程中，记录你想尝试的策略，可以用折书角的方式或是拿张纸列个清单。选择那些看起来可实行，但仍具有一定挑战性的策略——尤其是听起来有意思的策略。

实行创造时间的第一天，建议你每个步骤试用一个策略。也就是说，一个用来创造重点项时间，一个通过改变对分心物的应对方式来集中注意力，一个用来保持活力——总共三个策略。



你不必每天都试行新策略，如果现在做的这套有用，就坚持下去！但如果新策略没奏效，或者你觉得这个办法还不够好，可以尽管改变，每一天都是尝试的机会。你的创造时间体系是百分之百个性化的，因为这是你自己创建的。你信任这个体系，而它也会贴合你现有的生活方式。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

不必追求完美

创建“创造时间体系”的那段时间里，我们全身心地投入书本、博客、杂志和科学研究里。我们读到很多令人望而生畏的内容，每天面对上百个光鲜华美的人生样本：毫不费力、有条不紊的主管，启悟心灵的瑜伽士，一帆风顺的作家，无忧无虑的主妇一手煎蘑菇一手用喷枪做着烤布蕾……

压力很大啊，不是吗？没有人能永远做到百分百完美：永远高效，还能休息得好。我们做不到《清晨5点前必做的57件事》一文中描述的那样，即使做得到，也不应如此。追求完美会让你分心——而这是又一个把你的注意力从真正重要的事情上转移开来的大敌。

要创造时间，你就得抛开追求完美的想法。想都别想，这是不存在的！不过你也不必担心因未完成计划“一败涂地”而从头再来，因为每天都是全新的开始。

记住，我们两个人都没有用上本书所有的策略技巧。有些技巧我们会一直使用下去，有的偶尔用，有的完全用不着。适用于JZ的不一定适用于杰克，反之亦然。每个人都有自己的不完美行事风格，随状况改变而改变。杰克在旅行时曾短暂地在手机上安装邮件App，而JZ则是出了名的刷剧王—《怪奇物语》实在太好看了！创造时间体系设立的目标不应该是修道院誓言，而应是灵活可行的习惯。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

日常心态

一页一页地看这本书，你会觉得要做的事好多啊。我的天，即使是跳着看（很建议你这么做），你大概也会觉得太多了。不要把这些策略看作是“更多要做的”，而是想办法将它们变成平常生活的一部分。因此我们建议你，打个比方，走路去上班和在家锻炼，而不是办超贵的健身卡，或每天早晨上一个小时的健身课。

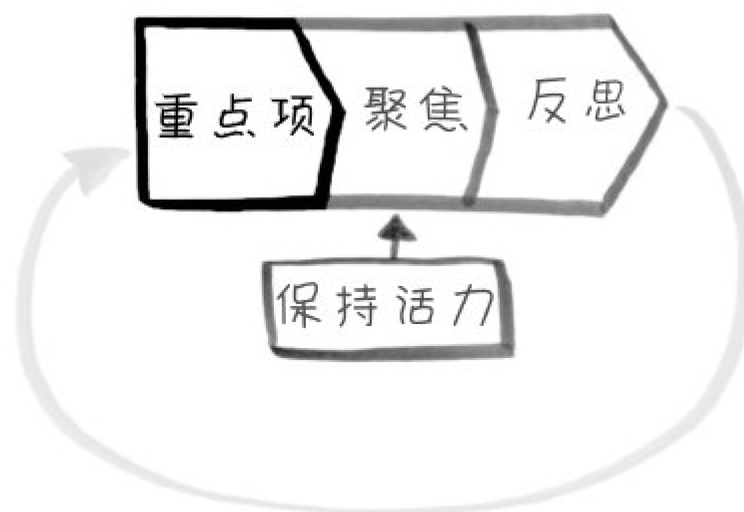
最贴合你生活的策略就是最佳策略。不是逼迫自己做要做的事，而是你自然而然做的事情，绝大多数情况下是你想要做的事情。

我们相信，本书会让你找到时间做重要的事情。开始尝试之后，你会发现这个体系还会自我强化。从一个微小的改变开始，积极的结果被不断累积和巩固，让你可以攻克越来越大的目标。即使你已经是一位效率大师，你也可以用这一体系关注当前进展顺利的事件，从中获得愉悦。

我们没办法让你从毫无意义的会议里抽出身来，或变个戏法把你的收件箱清空，也不会试图把你变成禅宗大师。但我们可以帮你慢下来，调小现代世界的噪音，每天发现更多欢乐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

重点项



我们心中没有时间，

只有分秒。

——切萨雷·帕韦泽

如果你想为重要的事情创造时间，“繁忙浪潮”会告诉你秘诀是多做——要多做、要更高效，多设立目标、多做计划。只有这样，才能多完成重要的事。

我们不这么认为。多做不会让你有更多时间做重要的事情；只会让你觉得更晕头转向和忙碌而已。而这样忙下去，只会觉得时间在迷雾笼罩中流逝。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

本章会教你拨开迷雾，慢下来，体验你想要品味和铭记的时刻，而不是匆匆忙忙地赶着下一件待办事项。这个道理很简单，但来之不易，我们忙了好几个月时间才得出这样的结论。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

丢失的那几个月

JZ

2008年年初，芝加哥遇到了史上降雪量最大的一个冬天。白天很短，街上一团糟，上班如同打仗。一天早上我醒来，震惊地意识到：我记不起前两个月发生的事了。

别惊慌。我不是得了什么吓人的病，也没有不知不觉间卷入杰森·伯恩[6]式的中情局案件情节里，但这依然很严重。那几个月就这么消失了，毫无踪迹可循。

我想记起来，因为那段时间一切进展都很顺利。我有份好工作，有一个好女友，还有好友住在附近，根本就是别人眼中的“人生赢家”。那么，我为什么会产生梦想人生与现实的脱离感呢？

我不知道哪里出了差错，但我一定得弄个明白。于是我开始了试验。

从提高生产力开始。我觉得一天工作量越饱和，要记的东西就越多。几年前，我在一家快节奏的科技创业公司工作，沉迷于分秒必争的日子，工作安排得精心简洁，有组织有计划；每天处理并清空收件箱，还在兜里揣着一堆记事卡片，随时记录突发灵感和想法。我认为，思考的时间一秒都不能浪费！

这一套在工作上很好用，因此我想：这套方法是不是也会帮我更好地把握在家的时间？我开始把自己的生活当作一个亟须解决的问题，分门别类地列出待办事项，建立严格的日程表和荒谬的归档系统。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

但我很快发现没用。我太过专注于小任务，时间流逝得反而比以前更快了。时间迷雾现象加剧，这种感觉糟透了。



我决定换个全新的方法。不再执迷于分秒，而是着眼于长线。我建立了1年、3年、5年和10年目标清单，让女友一同检验讨论。（第二年我们结婚了，至少我们共同达成了其中一个目标。）

建立目标看似比优化待办清单有意义一点，但我仍有种云中漫步的感觉——目标太遥远，缺乏激励性。而且还有其他问题：要是优先目标变了呢？在那个瞬间我会意识到，我正在朝一个不再重要的目标努力。这种“有朝一日”的生活太丧气了。用作家詹姆斯·克利尔（James Clear）的话来讲：“我还不够好，但目标达成后就会好的。”

试验没有取得效果。我陷在日常琐事和遥不可及的目标之间，动弹不得，二三月的萧瑟天气一点也振奋不了人心。最后冬天结束了，春去夏来，鸟儿开始欢唱，就在偶然间，我发现了寻觅已久的解决方法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

我意识到，无须规划完美的任务清单或制作精妙的长期计划，反而是简单而令人愉悦的事件帮助我拨开了迷雾。比如，我每周五和一群朋友聚餐碰面，于是我一整周都在期待见面的那一天。其他几天，我会在下班后沿着湖边跑步。天气好的话，我有时会早早下班走到海港，在日落前航行几个小时。变长的白昼和温暖的夜晚当然也起到了帮助——那一年的夏天来得刚刚好。我很幸运，能无意间摸索到为每一天增添意义的方法，也很幸运地发现，那就是解决我的问题的关键所在。拨开了我的迷雾的，并不仅仅是工作之余的计划。认识到那些活动带来的益处后，我开始思考工作中有意义的活动。我不再尽可能多地划掉待办事项，或赶着在回家之前清空收件箱，而是把注意力放在令人满足而重要的成就上。有一天，我满心期待着一个将要呈现给执行官们的重要演讲，我意识到这种感觉类似于朋友聚餐、湖边慢跑与傍晚航行带给我的满足感。我不再过于关注待办清单，而是更注重诸如开展设计研讨会或花一天时间与工程师们解决软件漏洞这样的大项目。

当然了，我的生活里并不都是社交聚餐和里程碑式的工作。我有很多鸡毛蒜皮的事情要做，比如回邮件、打扫公寓和及时去图书馆还书。我确实完成了那些事情，而它们都不是我起初最关注的点。

回过头来反思丢失的那几个月和助我拨开时间迷雾的事件，我认识到，我爱思考重大崇高的目标，擅长逐步完成工作，但这都不是真正让人愉悦的事情。在当下拥有可寄托的事物是我最快乐的时刻——一段久于待办事项而短于五年计划的时间，一个我可以为之计划，充满期待，且完成后心满意足的活动。

换句话说，我得确保每一天都有一件重要事项。

把注意力放在间隔活动（处于长期目标和短期任务之间）上，是放慢日常生活节奏、提升满意度、创造出时间的关键所在。长期目标

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

有助于引导你的正确大方向，但你不易享受这个过程。短期任务不可或缺，但缺少中心点，它们只会被快速遗忘。



很多自愈大师给出了制定目标的建议，很多产能专家创建了完成工作的系统，而这两者之间的空档却被忽略了。我们把被忽略的这一环叫作“重点项”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

今日的重点项是什么？

每天第一件事——思考今天的闪光点应该是什么。如果一天结束时有人问你，今天最有意思的事情是什么，你希望自己做何回答？回顾这一天，你想回味哪件事情，哪个成就，哪个时刻呢？那就是你的重点项。

重点项不是你每天做的唯一一件事情。毕竟，我们大部分人都没法不理会邮箱来信或对老板说“不”。但有了重点项，你会积极规划时间，而不是被科技产品、公司琐事和其他人牵着鼻子走。虽然“繁忙浪潮”教导我们每天都应该尽可能的高产，但专注优先项是更好的做法，尽管这意味着你无法执行待办清单上的每一件事。

重点项会给予每天一个中心点。研究显示，你如何经历一天不是由发生了什么决定。你选出关注点，就创造出了自己工作的重点。[7]这一原则看似不起眼，但其实很重要：你可以通过控制注意力走向来规划自己的时间。当日重点项即你注意力的落脚点。



专注于每日重点项可以停止“无底洞”之诱惑和“繁忙浪潮”之命令二者间的争夺战。第三条路由此揭示：抱有目的地去重点关注时间规划。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

挑选重点项的三个方法

选择前先问自己一个问题：

我想让什么成为今日亮点？

这个问题不好回答，尤其在你刚刚开始使用创造时间体系时。有时候，你会有很多重要任务，可能是让你超兴奋的事情（例如烤生日蛋糕），或是逼近的截至日（例如完成PPT），或是萦绕心头的苦差事（例如在车库里放置捕鼠器）。

那么该怎么决定呢？我们可以从三个方面考虑来选择重点项。

紧急程度

策略一是考虑紧急程度：今天最迫切要完成的事情是什么？

你可曾花很长时间周旋于收发邮件和会议中，而一天结束时才发现没能为真正该做的事情腾出时间？这种情况我们经历过——很多次。每次我们都会为之沮丧。啊，悔不当初！

如果你今天有一定确定以及肯定必须要完成的事情，就把它作为今日亮点。待办清单、邮件和日程表上都能找到它，选那些时间敏感度高、重要而中等大小的任务（换言之，不是10分钟就能完成，但也不会花上10个小时）。

紧急重点项可以是：

●本周内给客户发送报价表；

●为你组织的工作活动安排餐饮和场地；

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

●朋友来家里做客前准备好晚餐；

●陪女儿做明天要交的学校作业；

●编辑和分享家人殷切期待的假期照片。

满意度

策略二是思考这件事给你带来的满意度——一天结束时，哪件重点项带给你最大的满足感？

上一策略讲的是需要做什么，而本策略鼓励你把重心放在想要做的事情上。

依然得从待办清单开始，但不用考虑截至日期和优先度，换个角度：想想每件潜在重点项可能带来的成就感。

选不那么紧急的活动，想想你一直想做却没时间做的事情，例如为自己的某个技能寻找用武之地，或是与人分享某个项目的雏形。这些事很容易被拖延，尽管重要，但时间敏感度不高，因此总是被一拖再拖。用重点项策略打破“有朝一日”的循环吧。

例如：

●完成令你振奋的工作项目的提案，并分享给几个信任的同事；

●安排下一次全家旅行的目的地；

●草拟1500字的小说下一个章节内容。

喜悦程度

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

策略三是评估喜悦程度：回顾这一天，哪件事情带给你最大的快乐？

你不必为了追求最高效率而策划和优化每分每秒。创造时间的目标之一是从不可能的完美时间规划，转向更积极快乐的生活。这意味着我们要做因为喜欢而去做的事情。

有些快乐的重点项对其他人而言可能看似浪费时间：在家看书、在公园和朋友玩飞盘或是做填字游戏，但对你来说不是啊。只有不知道自己该干什么，才是浪费时间。

例如：

●参加朋友的乔迁派对；

●学会新吉他曲；

●和有趣的同事吃饭；

●带孩子玩。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

相信自己选出了最佳重点项

那么，百搭策略是什么呢？我们认为，挑选重点项最好的办法就是听从直觉，选择紧急的、愉悦的或令你满意的事项为当日重点项。[8]

经验法则：选择耗时60～90分钟的重点项。短于60分钟，你可能还没法进入状态，而大部分人集中注意力超过90分钟就需要休息。60～90分钟最为理想。既足够做有意义的事情，时长也能合理安排到日程表里。运用本书的技巧，你一定可以安排出长达60～90分钟的重点项。

刚开始，选重点项可能会很难。别担心，这是很正常的。你会渐渐掌握诀窍，越来越得心应手。记住，不要有太大的压力。因为创造时间是个日常体系，不管发生了什么，你都能调整策略明天再试。

当然了，选出重点项不是什么魔法，不是决定好把精力放在哪儿就万事大吉了。但产生目的性是创造更多时间的重要一步。选出重点项后，专注于优先项将成为你的惯例，你就可以把时间精力投入重要的事情上，而不是被其他琐事牵制。

杰克

什么时候选择（或改变）重点项都不算晚。前段时间，有一天，我过得很糟。原本我计划当天的重头项是编辑100页的《创造时间》书稿，但那一整天里总有各种各样的事情找上门来——管道出问题，要命的头痛，还有不速之客来访。到了下午，我认识到得改变一下今日重点项和我的态度。我决定先把书的事情放一边，转而好好享受和朋

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

友们的聚餐。做完决定，那一天马上有了360°大转变。我做到了放手和享受。

2008年冬天的那几个月过去之后，JZ想到了重点项这个办法。这并非靠灵光一现，而是因为留心观察：日常愉悦来源于中等大小的重点项，而非微小的任务和远大的目标。这一点为我们后来的理论奠定了基础。

如今，我们每天都会挑出一个重点项[9]，摸索出了很多化心动为行动的技巧。有的事我们每天都做，比如把重点项写下来（策略1）；有的偶尔做，比如把一连串的重点项整合为冲刺流程（策略7）。

下一章将介绍一些选择重点项并为之创造时间的策略。在阅读过程中，记住口诀“挑选、检验、重复”。记录有用、有趣又稍具挑战性的策略。如果你刚开始接触创造时间体系，就一次专注一个策略，有用就纳入日常生活。如果在重点项的挑选和创造时间方面还需要帮助，你可以回过头另添一个想尝试的策略。现在开始，挑出对你而言最重要的人、事和工作吧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

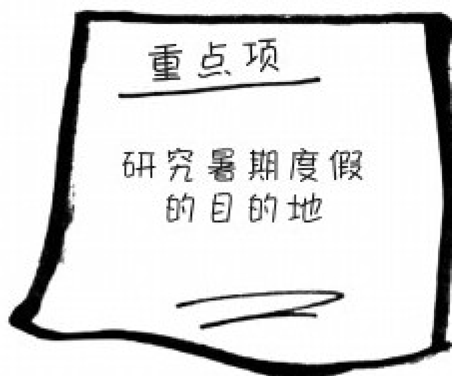
重点项策略

选择重点项

1.写下来

听起来多此一举，但计划写下来后，会产生一种特殊的神奇力量：写下来更可能实现。所以如果你想为重点项创造时间，就先把它写下来。

将写下重点项当作一个简单的日常程序。什么时候写都行，不过睡觉前和早晨最为理想。JZ喜欢晚上考虑第二天的重点项，杰克则通常在早餐和开始工作之间的这段时间确定重点项。



在哪儿记录重点项？选择很多。maketimebook.com上推荐了一些手机App供你参考。你可以把重点项作为全天事件记在日程表里，也可以记在本子上。非得选一个的话，我们会用便利贴。易取易用，无须电池，也不用更新软件。

你可以写完就放那儿，或把它贴在电脑、电话、冰箱或桌子上，提醒自己当天要为什么事情创造时间。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

2.偷天换日（或“昨日重现”）

不确定该选什么作为重点项？你可以和电影《土拨鼠之日》（Groundhog Day）里的比尔·穆雷（Bill Murray）一样，重复昨日之事。这么做有很多好处。

●重点项很重要，如果你还未开展重点项，重复以重新寻找重点项。

●重点项开了头但还没完成，或如果你的重点项是较大项目的一部分，那么今天是取得进展或开始个人冲刺的绝佳日子（策略7）。重复以创建势头。

●如果你正在学习新技能或设立新例行事项，你需要重复来巩固强化。重复以形成习惯。

●如果昨天的重点项令你充满愉悦或成就感，这种事多来点可不是什么坏事。重复以延续美好时光。

你不必每天都找新的事情做。一旦确定了重要的事情，日复一日专心去做，让它在你生活里扎根、成长和盛放。这事听着俗气，却是不争的事实。

3.分级评定生活

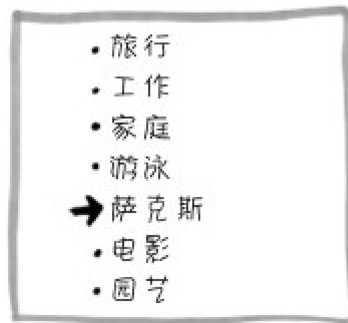
如果你纠结于重点项的选择，或很难排出生活中的优先次序，不妨试试这个办法来分级评出优先事项。

准备材料

●1支笔

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

●1张纸（手机记事App亦可）



①列出生活中对你来说很重要的大事件

不限于工作，可包括和朋友、家人聚会，陪伴孩子、伴侣，约会（如果你在寻找另一半的话），培养爱好（如足球、绘画）和工作（可泛指工作，也可具体到晋升或“阿波罗计划”）。其他可考虑的类别有健康、财务和个人成长。

●仅限大事件，试着用1～2个词作标题（将清单高层级化）。

●先别担心给列表项排序的问题，写下来就好。

●列出3～10项，然后……

②选出最重要的一项

这件事说起来容易做起来难，但你可以的！给你一些小贴士：

●想想对你来说最有意义而非最迫切的事情。

●想想最需要花心思下功夫的事情。打比方说，锻炼很重要，但如果你本身就有锻炼的习惯，那就得另寻重心了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

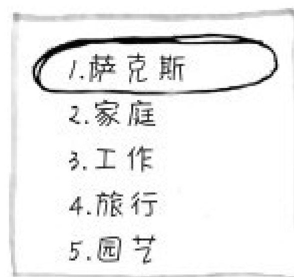
●遵从内心。举个例子，你可能觉得应该把“工作”排在“小提琴课”前面，但你其实非常希望可以把小提琴课提到最高优先级，那就尽管这么做吧！

●别担心！这个列表不是一成不变的。你可以随时重新做这种分级评定，不管是下个月、下个星期或是明天，甚至当天下午晚些时候，都可以。

●一旦选出了最重要事项……

③再选出第二、第三、第四和第五重要的事项

④根据优先级重列清单



⑤圈出第一项

如果你希望在一级优先项上取得进展，你就得随时把重心放在它上面。画圈可以巩固它的优先地位——决心一旦写下来就会有一种象征意义。

⑥用清单帮你选出重点项

随身备着这份清单来提醒自己当前最重要的事项，当不确定该如何在两项活动间分配精力时，就切断二者的联系，这会让你更清晰地做出决定。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

杰克

来分享一些我的清单。首先，2017年8月：

家庭

撰写《创造时间》

写小说

咨询和研讨会

1个月后，顺序重调：

撰写《创造时间》

家庭

咨询和研讨会

写小说

没错，我把家人排到了第二位。真是个混蛋！但我得加快《创造时间》的进度，赶在JZ10月航海去墨西哥前完成书稿。而且我的家庭方面一切顺利——孩子们回学校了，我们整个暑假做了好多活动，一起旅行，也有固定的陪伴时间。把家庭排到第二位不代表忽视他们，而是根据当时的实际情况，我知道当前最需要关注的是什么。

4. 打包小事件

一大堆非紧要事项堆积起来时，你真的很难专注于重点项。我们也有同样的问题。事实上，JZ的今日重点要务是完成“重点项战

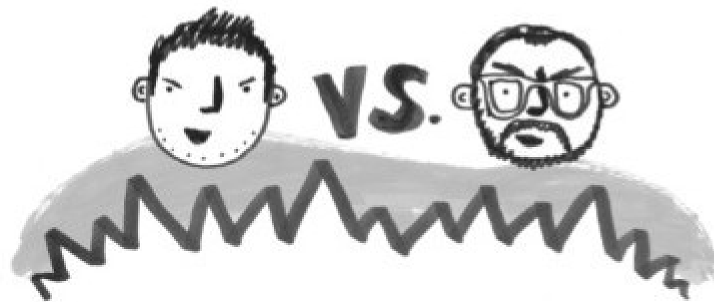
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

略”的初稿，但这周他得处理上周旅游期间堆积下来的未处理邮件并回几通电话。

好在我们有办法：把小的任务打包在一块儿，作为一个重点项进行处理。也就是集零散琐碎为单件任务。比方说，JZ这周会选一天，把“处理邮件”或“回电话”作为当天重点项。

这些小任务可能听起来不像是重点项该有的样子——没有人会希望特意腾时间回邮件，但一次性处理好这件事情会带来出乎意料的满足感。跟时不时清空收件箱或待办清单相比，一次性搞定带来的满足感要大得多。

别每天都这么干就行。这是个偶尔为之的手段，一个避免处理必要琐碎任务占去太多时间的办法。平时，你能体会到这一招的真正力量——你可以放心地忽略掉微小而不紧要的任务，任凭它们在你专攻重点项的时候堆积起来。毕竟，你可以专门在一个时间段用打包小事件这一招赶上进度。



策略之争：待办清单

记住，没有人人适用的策略，对我俩来说也一样。有时候我们会对一个策略的实用性产生分歧[例如，精力提升是咖啡因加小憩（策略72）的功劳还是单凭小憩本身的功劳]。有时我们会得出截然相反的结

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

论。在意见相左的话题上，我们会呈现出各自的立场，供你参考决定。

对有一件事上我们倒是意见一致：痛恨待办清单。划掉已完成任务的感觉是很爽，但这股满足感背后掩藏着丑陋的真相：大部分待办事项不过是应他人之求，而非针对自己的重点项，而且做多少都做不完，一件接一件，永无止境。待办清单完美体现了现代生活“永无宁日”的真谛。

待办清单也会掩盖真正重要的事情。我们很容易避重就轻，尤其在疲惫、压力大、不堪重负或忙碌的时候，待办清单会加剧该现象，因为它把简单任务和困难而重要的任务混在了一起。使用待办清单，你会忍不住延后重要任务，先去攻克简单的任务。

不过待办清单也不全是坏事。它能节省记事情的脑力，也可以让你一览无余地看到要做的事情。这真令人又爱又恨。

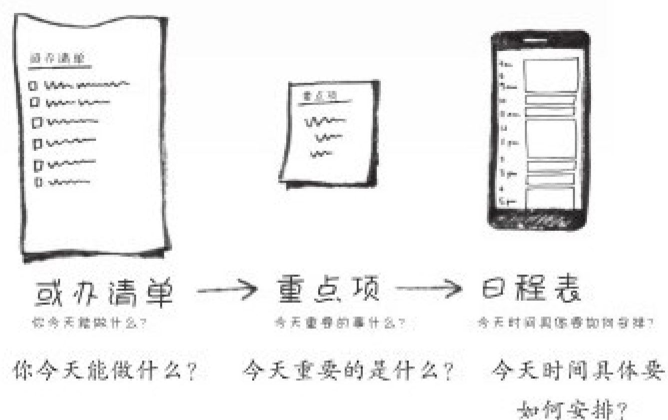
因此，尽管我们不喜欢，还是得用它。几年下来，我们开发出了自己特有的待办清单技巧——当然了，我俩都觉得自己的办法是最好的，所以好不好用就由你来定了。

5.或办清单

JZ

对于待办清单的问题，我的解决方法是把决定和行动区分开。我把这个方法叫作“或办清单”。正如其名，一个你或许会办的事项的清单。把这些事项记在或办清单里，以备日后选作重点项，排进日程表里。具体实施如下：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



不做计划，你很容易产生择易而行的想法。而把或办清单里的重要事项拿出来作为日常重点项，排进日程表，认识到自己是经过深思熟虑而做出这样的安排的，你就会把精力一股脑儿全投进手头的任务里。

或办清单可以让你避免待办清单在工作或个人生活中造成的窘境。2012年，我和妻子买了人生中的第一艘帆船，2016年卖出，另买了一艘。这不仅仅是买卖一条船这么简单，而是进行一项大工程。在处理船的事情上，真的可以列出上百条待办事项，小到安装毛巾钩，大到为饮用水管道消毒。如果直接按待办清单来做，真的会不堪重负。我们运用了或办清单来保持条理性（及维持精神正常！），确保腾出时间做重要任务，而不是在简单的事情上虚度光阴。

比如：在处理船事务的前一天，我们会做好或办清单，讨论每件力所能及的事情。和挑选重点项的三个标准一样，从紧急度、满意度和喜悦度出发，选择今日重要工作，竭尽所能将其排进日程表里。到了时间，我们就带着工具、咖啡以及当日计划来到船上。这个办法让我们目标明确而专注，每天都带着一股深深的满足感和成就感结束一天的工作。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

6. 火炉清单

杰克

我喜欢JZ的办法，但我需要一种更细致的办法来选择和追踪最重要的重点项。我将其称为“火炉清单”。它不会记录每个项目的每一个细节，也不会让你在上百万件任务间游刃有余。但这正是要点所在。我有意赋予这个清单诸多限制，承认自己没法让每一件工作任务如期进行。跟时间和脑力一样，火炉清单很有限，让你在该说“不”的时候说“不”，然后专注于一级优先事项。方法如下。

①把一张纸分为两栏

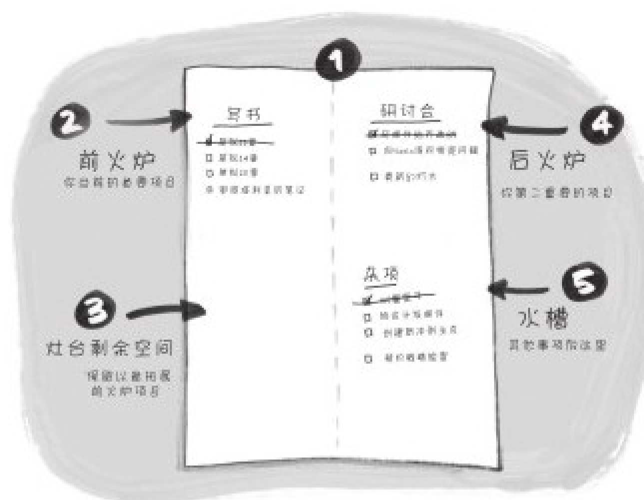
取空白纸一张，中间画一条线，分为两栏。左边这栏是你的“前火炉”，右边这栏是“后火炉”。

②把最重要的项目放在“前火炉”上

你只能有一个需要最优先处理的项目计划或目标。不是两三个，只能有一个。

左上角写下最重要项目的名称，画下划线。为该项目列出待办任务项，其中应该包含你为了推动项目进程，接下来几天可进行的所有任务。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



③留白

左栏的其他区域留白。你可能会忍不住想要用每一件能想到的任务把左栏填满，但火炉清单的目的不是要你写得满满当当，而是充分利用时间和精力。空白处留着添加最优先项目的任务项，多留点空会帮你更容易关注这件重要任务。

④把第二重要的项目放在“后火炉”上

在右上角写下第二重要项目的名称，画一条下划线，并在下方列出相关待办任务项。

安排时间和精力的道理跟用炉子做饭一样。你自然而然地会把大部分注意力放在前炉上。当然你也没忘记后炉，不时搅拌一下后炉上的锅或给煎饼翻个面，但前炉才是你的首要关注点。

⑤创建厨房水槽

最后，在右栏下方列出不适用于①和②的杂七杂八任务项。这些任务是否属于③和④中所描述的情形无关紧要，都得跟其他东西一起被丢进水槽里。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



火炉清单容纳不了所有事项，你得放开那些没那么重要的事情。如前所述，这正是要点所在。我一次只能（或应该）着手一件大项目、一件小项目和一小列附属任务项。一张纸写不下的，生活里也容不下。

火炉清单可以随时丢弃，每完成一些任务项，就可以扔掉它们。我通常每几天就“烧”完一个清单，接着重制，如此反复。重制清单很重要，这让我丢掉不再重要的未完成任务，也能让我重新考虑此时此刻一级优先和二级优先的项目。需要一级优先关注的项目有时是工作，有时是私人计划，调整一下项目也是可以的。重点在于，一次只能有一件“前火炉”项目。

那么，现在就开始一显身手吧！

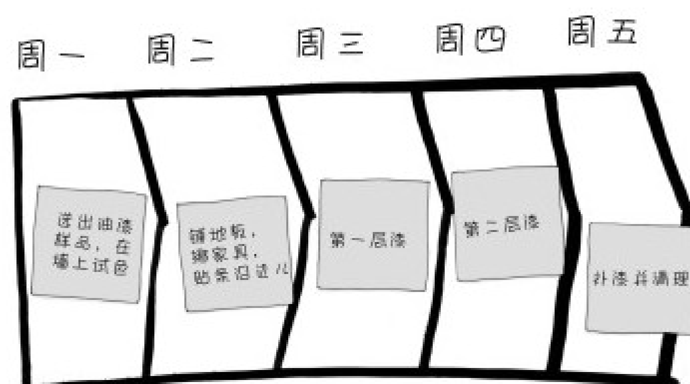
7. 个人冲刺

一开始进行某个项目，大脑就像电脑开机，往你的工作“内存”里载入相关信息、规则和程序。“开机”需要时间，你每次拿起这个项目，都得或多或少经历一遍要做的事情。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

这就是为什么在设计冲刺流程里，团队一连五天做同一个项目。信息会留存在工作“内存”里，每天都会做，直至完成。所以相比把同样的时间散布于几周或几个月里，冲刺能让人取得多到数倍的成绩。

这种冲刺并不仅仅适用于团队工作，你也可以用这种方法来进行个人冲刺。无论是给客厅刷漆、学杂耍还是给新客户准备报告，采用连续几天专攻的模式会取得更好更快的成果。连续几天做同一件重点项就好，如果有必要，可以把它分成若干个步骤每天进行，保持“大脑计算机”的运作状态。



杰克

在写作上，我就用这个方法获得了成效。长假后的第一天最艰难，写不出什么东西令我沮丧不安。第二天进展依然缓慢，但能感觉到大脑在“开机”了。到了第三天和第四天，我渐入佳境，并竭尽所能保持这个势头。

为重点项创造时间

8. 安排重点项

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

为重点项创造时间，就从日程表开始。跟写下来（策略1）一样，这招再简单不过。

1. 思考你需要多少时间来做这个重点项。

2. 思考你想什么时候做重点项。

3. 把重点项排进日程表。

把一件事排进日程表，就是对自己做出承诺，告诉自己：“我要做这件事。”把重点项安排进日程表还有另一个重要好处：强迫你在时间分配上做出取舍。假设今日重点项是买菜做饭。你会想：“7点得把晚餐准备好，不然孩子们不能及时上床睡觉。那我得6点开始做饭，所以5点下班才有时间在回家路上买菜。”于是你就在日程表5点处创建事件，标记“下班”。

重点项一被排进日程表，这段时间就是属于它的了，你不会在这段时间安排任何会议或其他活动。要是出现了其他什么事，你可以决定是把它们排在临近重点项的时间段里，还是先搁置。你能清楚地在日程表上看到优先级的形成。



JZ

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

在我的职业生涯初期，我没有多少会议，因此从来不用日程表。但我有个待办清单。每天到公司看一眼清单，我就会心想：“我今天该做什么呢？哦，那个！”选出看起来容易而时效紧的任务开始工作。然而一天结束时我常大失所望：我没做最重要的事项，也从没完成过清单上所有任务项。

后来我去了谷歌，会议多了起来。在谷歌工作就必须使用共享日程表，不止用来记录会议（会议特别多），同事们也能看到你的日程，从而直接在上面添加会议邀请。

讽刺的是，谷歌的忙碌和会议的繁多以及使用日程表的要求，反而帮助我为重要事项创造出了时间。有了日程表，我可以看到自己的时间是怎么度过的，同事们也能一览无余。后来日程越来越多，我意识到，要想有时间做重点任务，就得做出一番安排。

9.封锁日程表

面对空白日程表，你可以把重点项排在一个理想的时间段，一个精力指数和专注程度都位于顶峰的时间段。但对我们大部分人来说，日程空白的概率就跟在大街上捡千元大钞差不多——不是不可能，但最好还是别指望。[10]要是你在一个同事们可以往你的日程表里添加会议的地方上班，那更是想都别想。你得换个方式，用“请勿安排”为优先项腾出时间。

JZ从他的朋友格兰姆·詹金（Graham Jenkin）那里学到了这招。2007-2008年期间，格兰姆是JZ在谷歌工作时的上司，JZ觉得他简直无所不能。他手底下管理20多号人，对每个人都能给予深切的关心和支持。他还是AdWords（谷歌旗舰广告产品）再设计的领头人，这意味着他要涉身于各种大大小小的事情，如用户界面设计、用户测试、规范

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

审查和工程师之间的协作。大家都想知道格兰姆哪来的那么多时间，大部分人（包括JZ）以为他每天工作很长时间，但他们都错了。



从很多方面来看，格兰姆的日程是典型的企业经理做派，每天都要开很多会。但格兰姆的日程有不寻常的一点：每天早晨6点到11点，他有自己的日程安排。

“那是属于我的时间。我早早起床，早早到公司，健身、吃早餐，然后在会议之前工作几个小时。”格兰姆说。

“不会被别人的日程覆盖吗？”JZ问道。

“他们试过，但我告诉他们我已经有安排了。”

10年后，我们依然在用格兰姆这个办法为重点项创造时间。在这个过程中，我们还新增了一些技巧：

打“主动进攻”牌，而不是“消极抵御”牌。不要仅仅为了回避同事或不参加会议而使用“请勿安排”。对封锁出来的时间如何利用，要有目的性，把它转化为“保持活力时间”或“重点项”时间。

不要贪心。我们确实说了你应该封锁日程表，但注意不是完全封掉。最好留出一点空间可以随机排，你的同事也会感谢你有空回应他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

们的需求。可以从一天封锁1-2个小时开始。

认真对待。如果你不认真对待承诺，其他人也不会。把封锁出来的时间看作是要参加重要会议。别人找你的时候，记住格兰姆那句简单而有效的回应：“我已经有安排了。”

10. 推平日程表

如果没法封锁日程表，你可以用另一个办法给重点项腾时间：推平它。

想象一台迷你推土机在你的日程表上轰鸣，把所有事件都推到一边去。推土机会把会议时间压缩15～30分钟；把上午的事推到下午；或者把午饭提前半个小时，让你有足足2个小时的重点项时间。推土机甚至可以把会议都推到一两天里集中进行。那一周的其他时间，你就可以进行独立工作了。

诚然，“推平”这个技巧，当老板的用起来比实习生容易得多。[11]但你对日程表的掌控可能超出你的意料。跟别人说你临时有重要的事情，并没什么坏处，可以询问他们能否早一点或晚一点见面，或者把1个小时的会议压缩成一个快速座谈会。事实上，缩短或取消会议是一件皆大欢喜的事情。

我们都会尽可能地答应别人的请求，这是每一个工作环境的默认准则。但不要以为会议开得越久越好，你受邀参加会议也不一定代表什么。公司日程的形成不是源于什么宏大的计划，而是由各种事项凝聚而成，就如同水池的浮渣。适当清理是可以的。

11. 推掉不那么重要的事情

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

你会遇到忙得不可开交的时候，忙到你无法想象怎么可能会有时间留给重点项。要是碰到这种情况，问问自己能取消掉什么。可否翘掉一场会议、推后截至日或者放朋友的鸽子？

我知道我知道，这听起来太可怕了。《纽约时报》也哀叹如今的“放鸽子”文化，称之为“脱逃的黄金时代”。

不过我们觉得脱逃没什么，只要你有值得这么做的充分理由。当然了，你不能老是爽约。但在盲目跟从日程表和做一个不可靠的放鸽子常客之间，有一个巨大的中间地带。

诚实点，跟对方解释你爽约的原因。推辞不是个好的长期策略，不过时间久了，你就会逐渐知道，在为重点项创造时间之余，你能应接得了多少承诺。然而在这期间，与其把优先事项无限期顺延，不如惹恼别人好了。把能推的约推了吧，别过意不去，要是有谁抱怨，就告诉他们是我们说的。

12.只需说“不”

封锁、推平和推约是为重点项创造时间的好办法。但从低优先级事务中抽身的最佳办法是，一开始就不应承下来。

对我俩而言，要说“不”并不容易。我们是那种习惯性说“好的”的人。一部分是因为心地善良——我们希望自己无所不能，想帮得上忙。还有一部分原因——实不相瞒——是因为缺少勇气。说“好的”比说“不”容易多了。拒绝一个邀请或一个新项目，我们心里会不自在，由于没有勇气拒绝，我们失去了太多重点项时间。

我们做了点研究，发现习惯说“不”会开心得多。要做出这种转变，就需要制定能应对多种情境的脚本，以知道什么时候该

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

说“不”。

如果你已经全身心投入重点项任务中而真的没有时间—“对不起，我真的有些重要的项目要忙，没有时间去揽新的任务。”

你的日程里还能再塞一件事，可你担心没有足够的心思花在上面—“很不幸，我没有时间出色地完成这件事。”

受邀去一个你知道会很无聊的活动—“感谢你的邀请，但我真的对垒球不感兴趣。”[12]

简言之，要友好而诚实。这些年我们也听闻了许多转移请求、编造借口或者无限期推延的狡猾计谋。我们也试过其中一些，但是感觉不太好，因为不诚实。更糟糕的是，这种方法仅仅是把艰难决定延到晚些时候，而那些半吊子的决定会压垮你，像藤壶粘在船体上一样黏着你。不如丢掉那些诡计，甩开藤壶，说出真相吧。

拒绝一个请求并不代表以后都要如此。再次强调，拒绝要有正当理由，例如“真的非常感谢这份邀请，希望能改天一起出去玩”或“你会找我帮忙对我来说意义重大，希望未来可以一同共事”。

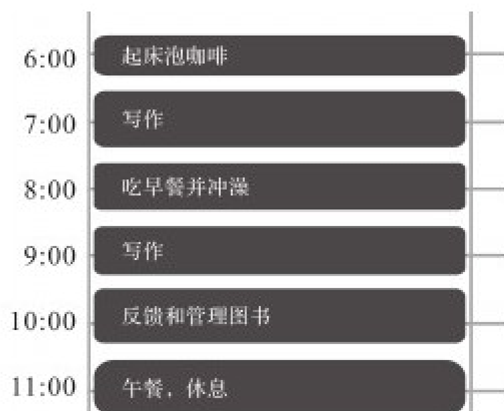
我们的朋友克里斯汀·布里兰特斯（Kristen Brillantes）有她自己说“不”的方法，她称之为“酸糖防卫”。跟糖果一样，克里斯汀的回答初听酸涩，到后面却显得甜蜜。举个例子：“很不幸，我们团队参与不了。但你可以问问团队X，他们是最佳人选。”克里斯汀说，关键在于确保“甜蜜结尾”确有其事，而不是说说而已。可以的话，她会向对方推荐恰好有时间、有兴趣，而且这份邀请于其而言会是个不错机会的人选。要是没有，她会给予鼓舞或表示感谢：“谢谢你想到我，这听起来很有意思。”这类简简单单的回答非常有用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

13. 设计你的一天

在谷歌风投实施设计冲刺流程的时候，我们把每一天细分为每个小时甚至每分钟来安排计划。每一次冲刺流程都是完善该体系的好机会。我们记录一天当中工作的高低谷，比如精力减退的时刻、项目进展太快或太慢的时刻，然后根据实际情况进行调整。

封锁日程表和安排重点项是创造时间的绝妙办法。但你可以从冲刺流程中汲取经验，设计自己的一天，从而将这份进取心和目标明确性再提上一个层次。JZ多年来都是这么做的，他的日程表长这样：



没错，很细致。非常细致。他甚至把泡咖啡和洗澡的时间都画出来了！JZ几乎每天都以这种模式安排自己的日程。晚上他会回顾日程表，快速评估有效和无效的部分，再将实际的一天和预期进行对比，依此调整未来的日程表。

这种日程安排法可能听上去很恼人—“自由和自发性去哪儿了，兄弟？”但在现实生活中，系统性的规划反而会给你更多自由。没有计划，你就得不断地决定接下来该做什么，你可能会因思考应该做什么或可以做什么而分心。而彻底规划的日程会带给你专注当下的自由。你可以专注于怎么做，而不是做什么；你可以跟着流程走，相信

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

自己所制定的计划。什么时候查邮件最好，应该花多长时间，你可以提前准备好答案，而不是事到临头再打算。

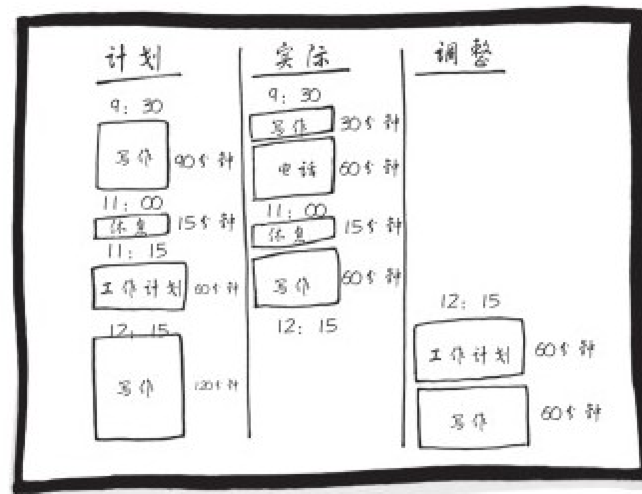
杰克

莎拉·库珀（Sarah Cooper）是我的榜样之一。许多年前，她辞去了谷歌的工作，成为一名全职作家和喜剧人，很快又在个人网站“库珀点评”（Cooper Review）上发表令人捧腹的言论，吸引了上百万名读者，还签约了三本书。从谷歌离职后，我向莎拉请教了告别职场生活后的时间管理法。

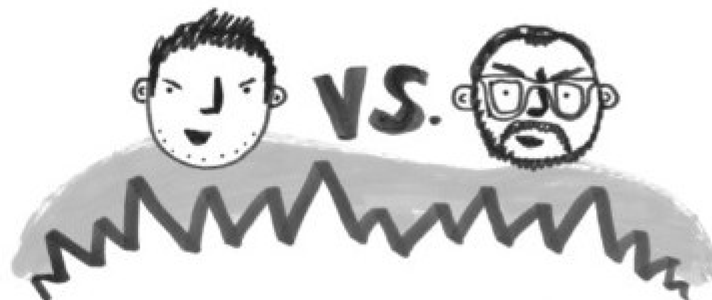
莎拉的秘诀是按小时安排每一天，创建起一套踏实的、可预测的日程体系。她在本子上计划日程，评估已完成的和未完成的。“这让我发现，每天其实有足够的时间完成任务。我不写待办清单，而是以半小时为单位做一天的规划。”

我喜欢这个主意，我一下子明白了JZ这种近乎偏执的日程表微管理体系，因此我决定试试。我没有使用日程表或日志，而是采用了卡尔·纽坡特（Cal Newport）在《深度工作》（Deep Work）一书中推荐的办法——在一张空白纸上写下日程安排，事态改变或取得进展时再重新设计，像这样：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



这种方法很有效。不断重置让我看清了时间的去向和写作最佳时机，还建立了生活规律。现在，每当感觉事态不对劲，我就知道该怎么做了——是时候重新设计这一天了。



策略之争：早晨VS.夜晚

要是你没法在一天的正中安排时间做重点项，你可以试试早晨或夜晚。JZ原先是个夜猫子，现在则变成了晨型人。杰克转变不了，于是他优化利用夜晚的时间。策略如下。

14.成为晨型人

JZ

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

2012年，我决定做一个晨型人。

这并不容易。从小到大，每当不得不为会议、活动或上课而早起的时候，我都得挣扎好久才出被窝。总是急急忙忙的，又总迟到，一整天迷迷糊糊的，如同宿醉一般。

但早晨时光的潜力令我着迷。早晨的那段时间像一场馈赠，一段可以让我做重点项和为一天做准备的“免费”时间。成为晨型人也让我有了更多与妻子米歇尔相处的时间，她在一家常常一大早开会的公司上班。和米歇尔的作息错开这一点令我深恶痛绝，它影响到了我们共处的时间。

作为一个天生的夜猫子，我知道要想摆脱一大早迷迷糊糊、心不在焉的状态，没有计划是不行的。于是，我研究了一下其他人是怎么做的，再做了一些简单的尝试。

计划见效了。我用了几个简单的招数，就从典型夜猫子变成了晨型人——以前我常常熬到深夜，盯着屏幕做设计、写作和编程，如今我早睡早起，利用早晨的静谧时光开展日常重点任务项。

下面我来分享几个诀窍。

从光线、咖啡和任务开始

不要低估光线对苏醒的重要性。人类的本能是天亮醒来，天黑犯困。但如果你想在上班前创造重点项时间，就不能等到日出了才起来——大部分时候，在黎明之前就得起。因此我醒来后，会把公寓（或船，如果我住在船上的话）里所有的灯都打开。即使已经起床一两个小时，我也尽可能地去看日出，看着天空由暗变亮，这会提醒大脑，该从夜晚休息状态过渡到白天运作状态了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

咖啡对我来说也非常重要。咖啡因当然是好东西，不过准备咖啡的工序对我的早晨至关重要。我会花15分钟时间做简单的手冲咖啡：烧开水、磨豆子、放过滤器、加咖啡粉、倒水。这个过程比用咖啡机费力多了，但那就是目的所在。缓慢的冲咖啡仪式让我在意志力薄弱时段有事可做，否则我会去看邮件或刷Twitter，从而掉入低产的漩涡。而我选择站在厨房，让脑子缓缓苏醒，思考这一天，在开展重点项工作的同时享受一杯新鲜咖啡。

早晨给自己找点事情做有助早早苏醒，但对我来说，那也正是我早起的原因。即使在那些我不必把重点项作为起来第一件任务的日子里，我也会在那段黎明前的时刻做些事情。锻炼是很棒的早间活动。就算是洗碗、熨衣服或者把家里收拾收拾，都会有助于我清醒和在一天开始之前就感受到工作效率提高。

然而，即使有了光线、咖啡和晨间事务，夜间作息如果不做调整，早起还是会非常艰难。

前夜计划

首先衡量自己需要多久的睡眠，以及能睡多久。7～8个小时睡眠令我状态最佳，有时需要9个小时，尤其在冬天。大部分时候我会在早晨5：30左右醒来，那么我就得在前一晚的21：30左右上床睡觉。如果你是个夜猫子，可能会觉得这么早不可能睡得着，我也是。但对大部分人而言，入睡时间通常由外界而非身体主宰。如果你想重设生物钟，我可以给你几个建议。

留意饮食对睡眠的影响。大量证据表明，酒精不会改善睡眠质量，即使你觉得喝酒后睡得更香。酒精尤其会影响快速眼动睡眠阶段的睡眠质量。我原本喜欢在晚餐后吃黑巧克力（策略69），后来经过惨痛的教训，才认识到它惊人的咖啡因含量。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

最后，调节周围环境，让身体放松下来，向大脑发送睡眠时间的信号。我从调暗灯光开始。先关掉厨房和门廊的外围灯光，打开客厅和卧室的落地灯。目前我最喜欢（也最傻）的一个日常任务是DIY“关闭服务”。每晚7点左右，拉上卧室窗帘，收起床上的抱枕，再铺好被子。（详情见策略84“伪造日落”）

要在5：30起床并不总是这么容易，但我逐渐爱上了早晨，而且早起的回报相当惊人。通常9：30之前，我已经高效地完成了一个小时的工作、洗澡换衣、走2英里（约6.4里）、吃早餐，并喝了2杯咖啡。

不是每个人都适合做晨型人。有的人夜间工作会更有效。不过这个方法依然值得一试。毕竟我没试之前，也不知道自己可以做一个晨型人。有时生活中不运用点技巧，不做出点尝试，就不会知道自己有多大的能力。

15.夜间才是重点项时间

杰克

从基因上来讲，人分为晨型人和夜型人。我这一说并没有科学论据，而是通过数千个日日夜夜对儿子的一手观察得出的结论。

我的大儿子卢克是醒来就叽喳不停的晨型人。吃个早餐的工夫他可以按每分钟2600字的速率讲个不停，这还是没喝咖啡的状态。小儿子弗林则是个夜型人，他早晨会迷糊，有起床气，我如果7点前跟他说话，他会立马给我一拳。

我懂的。我也是个夜型人。我试过JZ的晨型人变身术，但实行中途总被孩子们打断。这挺令人丧气的。夹在家庭和全职工作之间，我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

很难在白天找到不被打搅的时间段来做重点项。早晨不行，我就得另找时间。

于是我决定在做夜型人上加把劲。我发现，21：30（孩子们睡觉）和23：30（我睡觉）之间的这段时间是绝佳的专注时间。我以前从没把晚上当回事，但如果我能高效地利用它们，那简直就是额外奖励的时间。

最大的挑战在于，尽管我能轻易地在23：30之前保持清醒，但往往已经筋疲力尽了。我的神智无法投入任何重要的事务，因此会习惯性地把这段时间挥霍在低精力、低效益的活动，如查看邮件和看西雅图海鹰队[13]的资讯。

我花了很长时间思考该怎么解决这个挑战，最后总结出了一套策略三部曲，将夜间转化为重点项时间。

先补充精力

如果计划熬夜工作，我就先用真正的休息（策略80）重振大脑。20：30左右小儿子睡觉后，我会坐下来跟妻子和大儿子一起看会儿电影，或者读几页小说，打扫厨房，收拾客厅里的玩具。这些活动会将大脑暂时从“忙碌模式”中抽离出来，同时补充脑力能量——远不同于疯狂地查邮件、看新闻或看一集会把你拖进刷剧黑洞的扣人心弦的电视剧[14]。

离线

21：30左右，我将进入重点项模式。通常是写作，但有时是准备演讲或研讨会。即使进行了脑力快充，我的注意力通常也达不到100%。于是我给网络装了一个假日定时器（策略28），让我能以最小的意志力把精力集中到写作上。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

别忘了放松

沉痛的教训告诉我，结束熬夜工作后要让大脑慢下来，不然根本睡不好。调暗灯光（策略84）有一定的帮助，但最重要的是得在变成“南瓜”[15]前钻进被窝。我的魔力时刻是23：30。要是在那之前我还没在床上，第二天我一定会萎靡不振。

16.做完就停下

一天结束时，我们不太容易停下手头的工作，因为“繁忙浪潮”提倡的是“多做一件”的精神——多处理一封邮件，多完成一件待办项。很多人只有在累到无法继续时才停下，即使如此，上床之前也还会查看邮件。

嘿，是我们自己跳进了那样的陷阱啊。“繁忙浪潮”很好地说服我们，“多做一件”是一种负责任而勤劳的体现，而且似乎也是避免落后的唯一途径。

但是事实相反。工作到力竭更可能导致落后，因为这样做掠夺了应当用于重点工作和把工作做好的剩余精力。硬撑着“多做一件”，就像驾驶一辆快没油的车——不管你怎么踩油门，如果油箱是空的，你还是哪儿也不去了。你得停车加油。

在设计冲刺流程中，我们发现，在力竭之前停下工作会大幅提升当周效益。即使缩短30分钟，也会有显著的不同。

所以你为什么不停下呢？与其试图回完每一封邮件（不可能的）或完成每一件任务（做梦吧），不如画出一条自己的终点线。也许就跟我们在设计冲刺里的做法一样，你可以找到结束工作的完美时刻。在冲刺日，我们在下午5点整就会结束一天的工作。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

可以利用重点项。临近停工时刻，想想你是否完成了重点项。完成了，你就可以歇下来，知道自己为当天最重要的工作创造了时间。不管完成了多少，或有多少没完成，也不管工作时长有多久，你回顾这一天时都会充满喜悦感、成就感或满足感——甚至三种感觉一起！

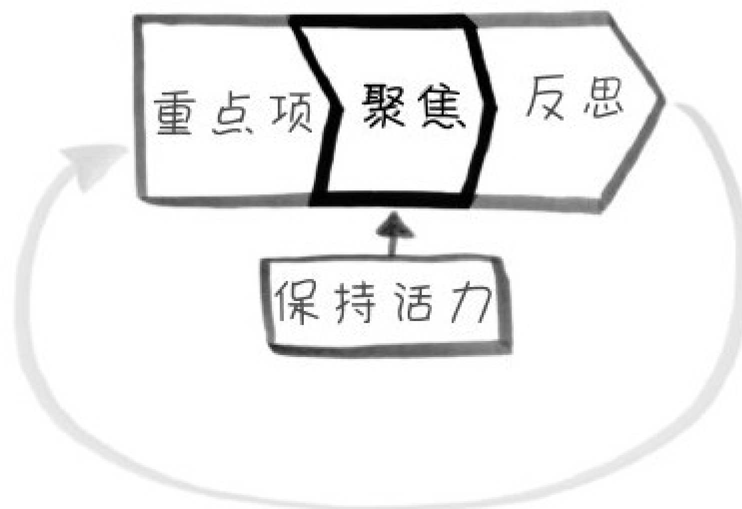
如果没完成重点项，但愿这是因为有其他不可预见的超重要事情。如果是这种情况，你依然可以享受满足感，毕竟你做了某些紧急而必要的任务，好样的！别管收件箱了，结束这一天吧。

JZ

2005年，我就职于芝加哥一家科技创业公司。那是我的第一份全职工作，也是第一次不得不想办法管理精力，以度过漫长的工作日。我很快发现，午餐前最容易投入工作。于是当一天的晚些时候我不得不周旋于某件不是特别难的任务时，我会先放着，第二天早晨再继续做，这样几乎每次都能在很短的时间内轻松完成。我不会试图在精力枯竭时还硬撑着工作，而是在该停的时候停下，补充精力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

聚焦



集中注意，

是我们一生不息追求之要务。

——玛丽·奥利弗

好，你已经选出了今日重点项，也忙里抽空为它争得了时间。现在该集中注意力了。当然，这是艰难的一环。

本章介绍一种思维状态——聚焦（镭射）。当你处于聚焦模式，注意力就像激光光束照射在靶子一样集中在当下。在这一流程中，你将全身心贯注于当下。镭射般地聚焦于重点项的感觉无比奇妙，那是你积极选择重要事项的回报。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

“镭射”听起来很了不得，但若你选出了重点项，争得了时间，那就没什么困难和复杂的。当你有精力投入自己在乎的事情，你自然就进入了聚焦模式。

除非……你分了心。

分心是聚焦模式的敌人。就像激光光束路径上出现了一张大光碟：光线四散，唯独偏离目标方向。这种情况下，你很容易错失重点项。

不知道你的情况怎么样，但我俩很容易分心。这是经常的事。邮件、Twitter、Facebook、体育新闻、政坛新闻、科技新闻、寻找完美的动图表情。甚至在写这一章时，我们也分心了。[16]

希望别太苛责我们，毕竟，这就是一个令人分心的世界啊。收件箱里、网络上或是口袋里那台闪闪发光的智能手机里，总有令人无法抗拒的新鲜事物。苹果公司报道称，其用户平均每天解锁80次手机；2016年，一家名为Dscout的客户公司研究发现人们一天平均触碰2617次手机。分心成了新常态。

在这样的世界里想要专心，光靠意志力远远不够。我们说这种话不是因为对你没信心，也不是要为自身的弱点正名，而是因为我们完全知道，我们真正要对抗的是什么。别忘了，我俩助力打造了两大最为黏人的“无底洞”中物。我们对分心产业有内部洞察，非常清楚这些东西为何会如此令人欲罢不能，以及你该如何重夺主导权。我们的故事如下。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

邮件“韵事”

杰克

1992年，作为一名高一新生，在见识到邮件的那一刻，我觉得那是地球上最酷的东西。打一段话，点击“发送”，这些文字就会以光速传输出去，立刻显现在另一台计算机上，无论是隔了一条街还是相隔大半个世界。太了不起了！

在邮件还是个不为太多人知的新奇玩意的时候，我曾向女孩们介绍邮件这玩意儿以求青睐。“女士们，”我会说，“此乃未来世界的交流方式。给我发一封邮件，我会回复你！”意外的是，这招没有起效，很长一段时间里，对于邮件（或女孩）我都做不了什么，只能叹服于那些可能性。

当然了，邮件最终成为主流。2000年我初入职场时，它已成为主流通信工具。尽管我用它是在处理大部分无聊的工作事务，我仍觉得呼啸于全世界的电子邮件如魔法般神奇。

因此，2007年入职谷歌公司获得加入Gmail团队的机会时，我对自己的幸运简直难以置信。就算做一名宇航员，我都不会如此激动。

我勤勤恳恳地参与Gmail的设计，不断完善让它更好用。我负责的是功能性区块，比如自动管理邮件的系统；也有有趣的部分，比如在信息中添加表情和动态主题的工具，让用户个性化收件箱。

我们想把Gmail打造成世界上最好的邮件服务，最确切的衡量进展的方式是观察Gmail的用户数量及使用频率。当人们抱着试试看的心态注册Gmail账户后，会留下来还是失望放弃？使用Gmail的频率达到什

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

么程度能使我们确信他们喜欢这个产品？我们打造的酷炫功能对他们有用吗？我们有大量的综合数据，要找到这些问题的答案并非不可能。

渐渐地，我们能看到Gmail的成长，也能看到我们的努力产生了足够的“产品黏性”，让用户不失去兴趣。我爱这份工作，每一天都很兴奋，每一次改进都可能让上百万人的生活有那么一点点变好。这听起来可能有点肉麻，但我相信，我在帮助建造一个更美好的世界。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

重新设计YouTube

JZ

2009年，我当时觉得YouTube就是一个搞笑猫咪视频和狗狗滑板剪辑的聚集地。老实说，最初被邀去担任团队设计师时，我并没有多大兴趣。我知道YouTube很流行，但不认为它除了作为一个猎奇网站之外，还能有很大的发展。

然而随着了解的深入，我越来越激动。YouTube的领导层表示，他们的愿景是打造一种新型电视频道——拥有上千甚至上百万个涵盖所有话题的频道。不拘泥于当前播出的内容，YouTube将提供完美契合你品位的频道。另外，因为任何人都能在上面发布视频，YouTube将给心怀抱负的电影制作人、音乐家和其他艺术家提供展示作品的平台，任何人都可以被“发掘”。

这听上去是个伟大的机遇，于是我决定加入。2010年1月，我与妻子搬到洛杉矶，加入了YouTube团队。

工作后，我看到YouTube的愿景在工作上的体现。在狗狗滑板视频盛行的时代，重点是吸引眼球。人们会看多少视频？侧边栏里相关视频的被点击频率如何？关注频道之余，我们开始更多地关注细节部分：人们会花多少时间在YouTube上？他们会接着看下一个视频吗？这是全新的思维设定。

在新岗位上，我还认识到这份工作对企业的重要性。原先对于YouTube是个猎奇视频网站的认知，和现实中巨大的办公室、百余名天才员工及充满激情的企业雄心相去甚远。我的团队是个新整合的团队，负责YouTube的重新设计，更注重频道导向。当团队得到允许使用

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

首席执行官的办公室作为“战略室”时，我真的被震撼了。首席执行官！他对打造更好用的YouTube的在乎程度如此之深，竟愿意为了让我们团队更好地完成工作而让出了自己的办公室。

功夫不负有心人。2011年年末，我们实现了重大转型，人们开始订阅视频，花更多时间在上面。2012年年初，各大新闻媒体报道了这一成绩。伦敦《每日邮报》（Daily Mail）写道：“YouTube成功全面转型为网络电视服务。”并引用数据显示用户浏览YouTube的时长比前一年增加了60%。《每日邮报》的分析确实让我们心花怒放。“这一转型归功于YouTube最新的更新增加了类似电视的‘频道’和时长更久的节目。”

我们都飘飘然了。YouTube的重新设计项目实为难得，愿景、战略和执行都如期顺利展开。跟杰克一样，我和同事都热爱自己的工作，每一分钟都在为人们带来更多的快乐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

“无底洞”为何如此难以抗拒

好，我们的故事就讲到这里。你注意到了什么？当然，这是典型的硅谷故事：一群心怀理想的书呆子奋力打造黑科技而试图改变世界。但深入了解后，你就会发现当今的科技产品令人无法抗拒的秘诀。

首先，是我们对科技的热忱，而且始终如一。把这份热忱乘上成千上万个我们这类科技工作者，你就会清楚科技产业为何发展如此迅速，为何会有那么多精密的科技产品不断问世。从事这行的人热爱工作，迫不及待地想要把下一件未来产品分享出来，并真的相信他们的科技在改善这个世界。热爱工作，自然会创造出不俗的成绩。邮件和网络视频这类“无底洞”产品令人难以抗拒的第一要诀是什么？是因为它们由爱而生。

下一个秘诀是成熟的衡量机制和发展空间让科技持续发展。在谷歌，我们不用猜人们想要什么，而是可以通过试验得到确切的答案：人们看这类视频比较多还是看那类比较多，他们会每天都用Gmail吗？用户数量上涨，则我们的改进有成效，用户也开心。若不然，则另做尝试。软件的重新设计和重新上线并不容易，但绝对比制造一台新车模型要快得多。因此第二秘诀则是变革：科技产品逐年大幅改进。

虽然后来离开了岗位，但我们曾近距离地看到，随着时间流逝，市场竞争日益激烈。起初，Gmail的竞争对手是两大基于网页的邮件服务—Hotmail和雅虎。随着越来越多的用户用社交网络传送信息，Facebook也跃入了竞争者的行列。随着苹果手机和安卓手机的普及，Gmail还得跟智能手机App竞争。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

对YouTube而言，竞争激烈程度尤甚。YouTube面对的竞争者不止其他视频网站，还有用户花在音乐、电影、电玩、Twitter、Facebook和Instagram上的时间。当然还有电视——美国人看电视时间普遍长达4.3个小时。[17]人们看电视剧的热度并未减退，反而逐渐增加。在激烈的竞争下，许多值得一看的精彩电视剧争相出世。

Gmail和YouTube并未“赢得”竞赛，而是在竞争和挑战的鞭策下不断变革成长。2016年，Gmail用户数量达10亿。2017年，YouTube宣布其用户数量高达15亿，平均每位用户每天看1小时视频。[18]

同时，眼球争夺战只会越来越难。2016年，Facebook称有16.5亿用户平均每天使用50分钟其产品。同年，一个同类新产品Snapchat，宣称其1亿用户平均每天花在Snapchat上的时间为25～30分钟。这还没算上花在其他App和网站上的时间，2017年，研究显示美国人每天使用智能手机的时长超过4个小时。[19]

竞争是现代科技横行的第三个秘诀。每次推陈出新，都会激励竞争者做出行动。即便某一个App、网站或游戏留不住你的芳心，仍有海量选择供君撷取。物竞天择，适者生存，幸存者们都太出色。

“无底洞”如此令人上瘾的第四个原因是什么？因为所有这些科技都利用了人脑从没有微芯片的时代就进化出的天然特性。我们演化出“分心”这个特点，是为了保护自身安全，抵御危险（注意，你可能会用眼角余光瞥见一头悄悄跟随的老虎，或一棵将要倒下的树！）；热爱神秘故事，是为了借此学习和交流；热爱八卦和社交，是为了组成紧密和具有保护性的族群；热爱预期以外的奖励，无论是来自黑莓树丛还是手机消息提醒，因为有可能收获那些奖励——我们坚持狩猎和采集，即使有时会两手空空回家。穴居人大脑就是第四个秘诀。当然，我们热爱邮件、电玩、Facebook、Twitter、Instagram和Snapchat，均是基因使然。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

不要等科技把时间还给你

你看，我们热爱科技。但有个很严重的问题：将人们平均花在手机上的4个多小时和看电视的4个多小时加起来就能发现，分心的时间完全等同于一份全职工作的时间。至此我们不得不承认还有第五点：科技公司靠你使用其产品来挣钱。它们不会让你浅尝辄止，而是恨不得让你一股脑投入进去。如果今天的“无底洞”难以抗拒，明天则会更加难以抗拒。

先澄清一点，这背后并没有邪恶帝国阴谋。我们可不信那套冷血的科技公司疯狂大笑，设计操控不幸的用户这种“我们vs.他们”的情节。这有点还原主义了，也完全有悖于我们的经历。我们深入过这些企业内部，知道那里不过聚集了一群想要令生活变得更美好的怪才罢了。他们从事这行的大部分原因不过是因为现代科技的卓越和喜人，而且也让我们的生活更加便利和有趣。在一个陌生城市用手机导航，或和朋友视频聊天，或几秒内下载一整本书，那感觉就像是拥有了超能力。[20]

当然，我们从现代科技中获得的并不只有益处，由于一直以来对益处和坏处都全盘接受——既有未来式的超能力，也会对分心成瘾，二者得兼。科技越优秀，超能力就越酷，同时机器就偷走越多我们的时间和注意力。

我们仍然相信那些怪才，并希望他们能找到创造性的方法，以更少的“分心”提供更多的“超能力”。但无论苹果公司对iPhone或谷歌对安卓系统做了什么，它们总是在为吸引你的注意力而进行激烈的竞争。你不应该等这些公司或政府把注意力还给你。如果你想掌握控制权，就必须重定义你和科技的关系。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

给分心物创建屏障

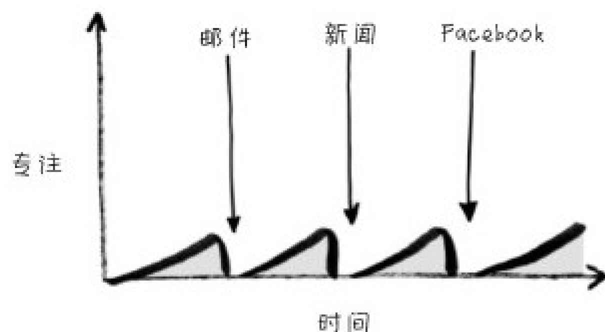
我们这些产品设计师花了数十年的时间移除屏障，让这些产品尽可能地易用、易获取。但进入聚焦模式专注于重点项的关键，就在于找回那些屏障。

在接下来几页里，我们会分享多种助你进入并维持聚焦模式的策略，从设置无干扰手机，到重新整理客厅家具，再到降低电视的便利性。

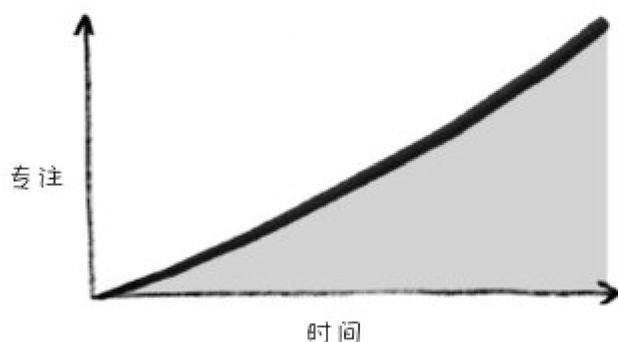
这些策略都基于同一理念：打败分心的最佳办法就是抑制“分心效力”。在刷Facebook、赶热点和开电视的道路上增添几步，便可降低产品黏性。几天之后，你将养成全新的习惯：由分心变为专注，由被动转为主动，由被动地位转为主导地位。关键在于创造一点不便。因为当分心物难以获取时，你就不必担心意志力的分散。你可以把精力用于创造时间，而不是白白浪费。

当你沉浸于聚焦模式，而不是在分心和注意力之间徘徊时，你为重要事情创造的不仅是时间，更是高质量时间。每一次分心都会影响注意力集中的程度。当大脑转变情境，比如从画画到回消息，再回到画画，这其中就必须付出转变的代价。大脑不得不在“工作内存”中加载一套不同的规则和资讯。“开机”过程需要至少几分钟时间，复杂任务用时则更长。我们发现，要达到最佳写作状态，需要数个小时不被打断的写作时间，有时甚至需要连续几天才能进入状态。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



这就像复利的效应。专注于重点项的时间越长，你就越投入，也就能取得越好的效果。



不过，聚焦模式不仅会为你和你的重点项带来好处。我们对分心物如此成瘾的部分原因是大家都这样，我们害怕脱节，会产生脱节恐惧症，因为人人都会这样。如果没看HBO[21]最新剧集，没看特朗普的最新推文，没研究最新款苹果手机的酷炫新功能，我们怎么跟人聊天？别人都这么做，我们不想被落下。

我们希望你能稍微换个角度看看：这是个与众不同的机会，但是件好事。如果你改变了优先级，人们会注意到。你的行为让别人看到对你而言重要的是什么，当你的朋友、同事、孩子和家人看到你对时间的进取心，他们会受此启发，反思自己的日常惯例，从而远离自己的“无底洞”。你不仅仅是为自己和自己的重点项创造时间，也是为周围人树立好榜样。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

下一章将谈论聚焦策略：控制手机、App、收件箱和电视的使用频率，以及进入并维持聚焦模式、享受重点项时间的技巧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

聚焦策略

做你手机的主人

17.无干扰手机

而不受其烦扰在某种程度上将是种解脱……有时我觉得就像有只眼睛看着我……没有它在口袋里，我无法安心。

移除邮件和其他“无底洞”App可能是夺回时间和注意力的最简单有力的改变。我们两个自2012年起就有了无干扰手机。我们不仅坚持了下来，还过得很好——在工作中变得更加高效，并更加享受我们的日常生活。

杰克

从前我的手机一直从口袋里召唤我，就像指环召唤比尔博·巴金斯那样。[22]稍有点无聊，手机就神奇般地出现在我掌心。现在没有了“无底洞”App，我不再那么心痒痒了。那些条件反射般伸向手机的时刻不在出现，结果我发现，那些时刻并没有那么无聊。

JZ

无干扰手机恢复了我一天的宁静。放缓注意力的节奏不仅有助于进入聚焦模式，也是一个令人愉悦的消磨时间的方式。

然而人们得知这种反叛性的生活方式时，常常觉得我们疯了。为什么不省钱买个翻盖手机呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

问题在于，即使你摆脱了“无底洞”，智能手机依然是个有魔力的设备。从地图和驾车导航到音乐和播客，再到日历和照相机，有很多不会窃取我们时间而会提高生活质量的App。



老实说，我们觉得智能手机很酷。我们不光热爱创造时间，也热爱新潮产品。2007年，JZ排队购买了第一台iPhone手机。10年后，杰克在iPhoneX发行当天熬夜订购。我们爱手机，只是不想接受手机提供的一切。有了无干扰手机，我们就可以回到一段更容易专注的简单时光，同时最大限度地享受现代科技。

当然，无干扰手机并非人人适用。对有些人来说，一个没有社交媒体、网页浏览器和邮件的智能手机听上去太疯狂；我们也得承认，有些人自制力可能比我们要强，也许你不会一直忍不住想要去碰手机，也许你对邮件和新闻有很好的掌控。

总之我们相信，在指尖上持续更新的资讯面前，每个人都多少付出了些代价。也许你没有像我们这么严重的分心问题，但手机无干扰的设置很可能有助于专注。所以即使你觉得自己已经掌控了手机，我们还是建议你短暂地试行一下防干扰策略。这样做可能不会形成习惯，但会让你有机会重新审视自己的惯例。

以下是设置无干扰手机策略的步骤（你可以在maketimebook.com上参阅附有iPhone和安卓机设置截屏的详细指南）。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

①卸载社交App

首先，卸载Facebook、Instagram、Twitter、Snapchat等（包括这本书出版之后出现的一切同类新发明）。别担心，要是改变了主意，装回这些App也很容易的。

②删除其他“无底洞”

一切提供无穷无尽有趣事物的东西都得移除。包括游戏、新闻App和YouTube这类视频源。删掉一切会令你不自觉、强迫性地去刷新而浪费时间的东西。

③删掉邮箱，移除账户

邮件既是诱人的“无底洞”产品，也是“繁忙浪潮”的跳动的心脏。因为很难在手机上编写恰当的回复（时间限制和触屏打字不便），这常常导致人们焦虑。我们用手机查邮件以求及时跟进，结果通常发现自己已经落后了。移除手机邮箱，许多压力也随之移除。

邮箱账户通常配置在设备里，因此除了卸载邮箱App，你可能还需要从手机系统设置里彻底移除邮箱账户。手机可能会跳出一段警示：“你确定要移除邮箱账户吗？”可别犹豫。而且，即使你之后改变主意，也不过是重新输入登录信息而已。

④移除网页浏览器

最后，你得停用这个瑞士军刀级别的分心物：网页浏览器。你可能得鼓足勇气在系统设置里做这件事。

⑤留下别的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

如前所述，有很多非“无底洞”的精彩App无疑让我们的生活更便利，而不会被吸进分心黑洞。比如地图，其对我们出行十分有利，但几乎没有人会去浏览任意一座城市的地图。Spotify和iPhone音乐这类App也相对无害，当然，那里面有无数歌曲和播客，但你不太可能会心血来潮把披头士乐队的歌曲从头到尾放一遍。同样道理适用于Lyft、Uber、外卖软件、日历App、天气App，提高效率的App和旅游App。底线：工具类App和不会让你心痒痒的App可以留下。

重申，无干扰手机可以只是一次试验，不必余生都这么做。试它个24小时或一周，甚至一个月。当然，你会遇到真的不得不用邮件或浏览器的时候，此时，你可以暂时为了手头上的任务重新启用相关App。关键在于使用手机时要有明确的目的性，而不是被手机支配。完成后，再把你的惯性重新设为“关闭”。

你会爱上无干扰手机的生活。正如一位刚开始使用这招的读者说的：“过去的一周我都在用无干扰手机，感觉棒极了。我以为我会惦记它，但其实并没有。”另一位读者用计时App记录了无干扰前后的手机使用频率，结果令他震惊：“摆脱邮件和Safari让我每天少碰手机2.5个小时，有些时候甚至更多时间不碰手机。”多棒啊，你想想，一个简单的改变就能让你每天寻回1-2个小时。

无干扰手机带给你最重要的收获是重夺控制权。一旦控制了惯例，你就是老大。这才符合常理。

18.退出登录

输入用户名和密码是个麻烦事，因此网站和App都确保你不必经常做这事，鼓励你保持登录状态，大敞通往分心之门。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

但你可以改变这个惯例。使用完邮件、Twitter、Facebook等，就退出账户。每个网站和App都会有这个选项，可能不明显，但总是有的。下一次它们问你是否想“记住本台设备”，别打钩。

JZ

退出账号对于我易受分心的大脑起不到足够的减速带作用，所以我加大功力：把密码改为超疯狂、难打还不可能记得住的那种。个人而言，我喜欢e$yQK@iYu7Mc8W，但只有我喜欢了。我把密码存在一个密码管理App里，以便必要的时候登录。把登录账户变成个麻烦事是有意为之。记住，增加阻力是回避“无底洞”、保持聚焦状态的关键。

19. 关闭消息推送

我不太喜欢那个人。他只会大叫，大叫，大叫……

而这一位安静如鼠。我喜欢留他在家里。

——苏斯博士（Dr. Seuss）

App设计者在消息推送方面非常咄咄逼人，谁能怪他们呢？所有App都是这样。大家都在拼命争夺你的注意力，他们要是不咄咄逼人一点，你怎么会记得那些App的存在呢？你可能只在需要的时候才使用它们。真是令人羞愧！[23]

推送的消息不是你的朋友，而是无休止地窃取你注意力的小偷。不管你试没试无干扰手机，你至少也该试试关掉几乎所有消息的推送。方法如下。

1. 进入手机设置，找到消息推送列表，一个个关闭。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

2.只留下真正重要和有用的，比如日历提醒和短信。

3.确保关闭邮件和即时消息推送。这些提示看似重要（这一点显得它们更阴险了），但事实上没有它们我们大部分人都活得好好的。试试只留一个让别人为紧急事件而打断你的联络方式（比如短信）。

4.每当一个新App问你“是否显示消息推送？”选择“不”。

5.试它个48小时或一周时间，看看是什么感觉。

关掉消息推送，你也是在教授手机一些礼仪。将它从一个吵个不停的大嘴巴调教成一个礼貌的重要事件信使，使它成为一种你真心希望在生活中拥有的那类朋友。

20.清空主界面

手机为速度而生。扫描脸部或指纹即能解锁进入。大多数人把最喜爱的App放在主屏幕上以便及时获取。扫描，触碰，应用！这一套顺畅流程对查地图导航再好不过，但在你要进入聚焦模式时，那就是通往分心的高速路。

要想放慢，就试试清空主屏幕。把所有图标移到下一屏，依此类推。除了一张干净漂亮的背景图，不要在首屏上留下任何东西。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



每次使用手机，清空的首屏都会带给你一丝宁静。这是有意制造的不便，小小的停顿可以成为一个导致分心的减速带。如果你下意识地解锁手机，空白首屏会令你自问：“我现在真的想要被分心吗？”

杰克

我将这招再做升级，每屏只放一排App。这可能是由于洁癖，但简洁性让我更冷静，更有主导权。

21.戴腕表

1714年，英国政府悬赏20000英镑（相当于2018年的500万美元），征集可供船只使用的便携钟表。经过近50年时间和数十个原型设计，终于，1761年约翰·哈里森（John Harrison）发明了第一个“计时表”。这一惊人的技术改变了世界，尽管便携性不佳——在英国皇家海军舰艇德普特福号（HMS Deptford）跨越大西洋的处女航中，它不得不被安装在特制的壁橱里，安置在甲板下面。[24]

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

如今，你花10美元就能买到便携钟表——数码石英腕表。永远准时，轻便又防水，可以叫你起床，还会提醒你取出烤箱里的晚餐。这真是了不起的科技发明。

但我们喜欢腕表，基于截然不同的理由：腕表可以满足你看时间的需求，省却看手机的必要。如果你和我们一样易分心，看一眼手机常常会将你拖进“无底洞”，尤其是屏幕上出现消息推送时。戴手表可以让你不用看手机。眼不见则易忽略。

JZ

2010年，我在一家体育用品店清仓区买了个天美时手表用于航海。一戴上我就不想摘下来了，这块仅需17美元的手表太有用了，从很多方面看甚至好过智能手机，屏幕不会碎，也几乎永远不会没电。

22.将设备抛与脑后

我们的朋友克里斯·帕尔米耶里（Chris Palmieri），每周有两天会把笔记本电脑和手机留在办公室里，不带任何设备回家。克里斯在东京经营一家咨询机构，但那两晚他不能查看邮件，连发短信都不能。在第二天上班之前，他是与世隔绝的。

不便吗？当然。但克里斯说，短暂的隔离是为了提高专注力和改善睡眠。在无设备的夜晚，他比平时睡得早（从凌晨1点提早到23：30），睡得深，也很少半夜醒来，早晨甚至还记得梦境内容（这应该算是件好事吧）。

把设备抛到脑后，是为“离线”重点项创造时间的好策略，比如给孩子念书或进行手工制作。但是把手机留在公司听上去就可怕了（如果你有用手机的合理需求的话，比如紧急联络），你可以用不那

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

么极端的方式来隔离设备，例如到家后不把手机带身上，而是放抽屉里或架子上，更好的方式是放包里，再把包搁进柜子里。

JZ

我出门通常把手机塞包里。到家后就把包放架子上，然后做其他事情去了。有时候我会好几个小时都忘记手机的存在。这是一个日常小提示，提醒我没有智能手机，生活照样能进行。

远离“无底洞”

23.跳过早晨签到

早晨醒来，不管睡了5小时还是10小时，都是一段远离“繁忙浪潮”和“无底洞”的美妙休憩时光。这是黄金时刻。崭新的一天，大脑休息得当，尚无分心的理由，没有新闻要操心，也没有工作邮件要处理。

享受这个时刻吧。不要马上就奔向邮件、Twitter、Facebook或新闻。早上我们很难忍住不在第一时间查看和获取最新资讯，毕竟，世界上有些事情总是一夜之间改变。而屏幕一点亮，便开启了当下时刻和网络世界的拉锯战。

推后一点。把晨间签到向后拖得越久——拖到9点、10点甚至午餐过后——那种休息得当的平静感觉保持得越久，也就越容易进入聚焦模式。

JZ

跳过晨间签到是我早晨惯例中至关重要的一环。早晨是我的重点项黄金时间，通常我会将其用到电脑上。因此我每天晚上关掉所有浏

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

览器标签页（策略26），退出Twitter和Facebook账户（策略18）。起床做好咖啡后，就准备开启我的重点项了，没有任何晨间签到带来的分心。

24.封锁分心氪石

在“无底洞”中，大部分人都有自己尤其无法抗拒的某个事物，我们称之为“分心氪石”。正如超人被普通氪石征服，分心氪石会穿透我们的防御，摧毁所有计划。你的分心氪石可能是Facebook之类的普通App；如果你是像JZ那样的怪人，你的分心氪石则可能是雅虎上某个小众的帆船爱好者群组。一个简单的检验：如果在一个网站或App上花了几分钟时间（更可能是从几分钟变成1小时）让你感到悔恨，那该网站和App很可能就是你的氪石。

封锁氪石的方法很多，取决于你有多大决心及有多上瘾。如果你的氪石是社交网络、邮件或一切需要密码的事物，退出登录可能足以让你慢下来（策略18）；如果是某个特定的网站，你可以屏蔽它（策略24），或在聚焦期间断开网络（策略28）；你还可以进一步移除手机里的App和浏览器（策略17）。

一位名为弗朗西斯（Francis）的读者和我们分享了他封锁氪石的经历，他的氪石是骇客新闻（Hacker News），一家关于科技创业公司的新闻网站。戒掉骇客新闻后，弗朗西斯说他很想念那些有趣的文章和评论区里的机智讨论，但他收获了身心的大幅提升：“我不再每天刷新网站40次，拿自己跟创业公司倒闭的精彩集锦比较。”

另一位名为哈莉特（Harriette）的读者的故事更极端。她的氪石是Facebook，对她来说，那不仅是分心，更是不健康的瘾。“我彻底黏上了手机，常常感到焦虑，强迫自己回复每一条信息。我的生活在网上被一览无余，而且我甚至不再装出在工作的样子。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

哈莉特意识到不能这样下去，Facebook侵占了她的生活。于是她决定戒停一周，把Facebook从所有设备上移除。这当然不无挑战性，但一周过后，她没想回到之前的状态。“回归社交媒体的念头令我厌恶，所以我决定再过一周这样的生活。2周变2个月，如今已经10个月了。”

她承认，放弃Facebook并非没有坏处。她的许多朋友在Facebook组织聚会。“我完全处于圈外。施行这个计划期间，我只和一些老朋友有联系——而且在过去几个月里只联络了几次。”

但她依然没有回去。“尽管有这样的后果，但我现在快乐多了，非常的、不可思议的快乐。低谷期时，我觉得自己的大脑都失控了，但没有什么网络段子能与恢复心智的感觉相比。”

哈莉特发现，尽管没有了Facebook，有些友谊逐渐消失，而有些友谊却愈发牢固。真正想和她共度时光的人或她真正想见的人，总能通过电话、邮件或短信联系到她。“我不是完全与世隔绝，”哈莉特说，“我也不想再回到‘无底洞’了。”

哈莉特的这段经历当然是极端个例，但我们听过无数个类似的故事。远离了分心氪石，你会得到一种真正的精神净化——喜悦、释然和自由。我们总害怕被置之圈外，但一旦离开圈子，你会发现其实感觉还不错。

25.忽视新闻

“我可以从天气预报里获取一切所需的新闻。”

“热点新闻”的观念基于一个非常强烈的迷思：你得知道这个世界发生了什么，你得立刻知道。聪明人紧跟时事，负责任的人紧跟时

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

事，成年人紧跟时事。不是吗？

现在宣布一个关于我们自己的热点新闻：你不需要紧跟日常新闻，真正的热点新闻会找上门来，其他的要么不紧急，要么无关紧要。

想知道什么意思，看看今天的报纸，或者去你最爱的新闻网站看看头条新闻，批判性地思索每一条。那个头条会改变你今天的任何决定吗？有多少头条明天、下周或是下个月就过时了？

又有多少头条是故意设计激起人焦虑的？大多数新闻都是坏消息，没有人能轻松甩开关于冲突、腐败、犯罪和人口贩卖这类新闻的狂轰滥炸，而同时情绪不受影响，不为其分散注意力。即便一日一次的新闻也是分心项，会持续令人焦虑和愤怒。

我们不是让你完全与新闻隔绝，而是建议你每周看一次。任何事频率越低，你就越有一种在海上远离人类文明的感觉；频率越高，就会觉得自己如在雾里，注意力只能放在眼前的事情上。这种迷雾会轻易地混淆你想要优先排序的活动和人。

JZ自2015年起就开始运用一周看一次新闻的策略。他喜欢《经济学人》（*The Economist*），这是一份用60～80页的内容总结大事件的新闻周刊。你也可以考虑阅读其他周刊，如《时代》（*Time*）杂志，或订阅周日报纸。你也可以每周安排一个时间坐下来好好浏览你最爱的新闻网站。不管选择何种方式，重要的是要跳出随时随地不间断的热点新闻怪圈。甩掉这个分心项会很难，但这也是一个为你日常生活中真正重要的事物创造时间和积蓄情感能量的好机会。

JZ

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

以前，如果不每天看新闻，我就会觉得有负罪感。深思熟虑后，我发现只有三类新闻是我想了解的。首先，我想了解经济、政治、商业和科学方面的重大走向。其次——可能有点自私——我关心直接影响到我的话题，比如医疗政策的改变。最后，我想了解诸如赈灾这类帮助他人的机会。后来我发现，我不需要每天看新闻来获取这些信息。读《经济学人》，和妻子听每周新闻播客，再加上一些坊间新闻，我一点也没落下我关心的这些事。当我需要行动时，总能再多查些资料。

26.完毕后归位

房屋收拾就绪，你的真正生活才宣告开始。

——近藤麻理惠

想象一下：你已经准备好开展重点项。也许是写一个小故事，也可能是写工作上的提案。你拿起电脑，打开屏幕，输入密码，然后……

“看我！看我！看我！”每一个浏览器标签页都在向你大叫。邮箱自动刷新，显示一堆新邮件。Facebook、Twitter、CNN（美国有线电视新闻网）……闪烁的头条和满眼的推送通知。你还不能开展重点项，得先处理那些标签页，看有什么新的事件。

再想象一下：你拿起电脑，打开屏幕，然后……你看见一张精美的桌面图片，仅此而已。没有信息。没有标签页。你昨天结束时就已退出邮箱和聊天界面，确信如果有突发紧急事件，别人可以通过电话或短信联系到你。沉寂仿佛一种恩赐，你准备好大展手脚，而那些跃到你跟前的任务，如查邮件、回消息或看新闻等，让人感觉紧急又重

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

要，但其实极少如此。如果你想更快地进入聚焦模式，建议你把“玩具”收起来。

意思是，在每天结束时退出Twitter和Facebook这类程序，关闭多余的标签页，关闭邮件和聊天窗口。做个规矩的小孩，玩好以后就自己收好玩具。你可以进一步隐藏浏览器的书签栏（我们知道那有很多“无底洞”），将浏览器开启页面设置为不起眼的（如钟表）页面，而非喧闹的（如经常访问的网站）。



把自我梳理的那2分钟看作以后养成积极管理时间能力的小投资。

27.不连飞机Wi-Fi

因为被扣在椅子上，我一直觉得飞机上是写作、阅读、绘画和思考的绝佳场所。

我喜欢坐飞机的一大理由（除了翱翔天际的奇观）就是强制专注。在飞行途中，无处可去，也无事可做，即使有，安全带指示灯也会要求你乖乖坐在椅子上。飞机客舱有如一个奇特的平行宇宙，提供一个完美的机会来阅读、写作、想象、思考或仅仅无聊——以一种好的方式。

但即使在飞机上，你也需要改变一些惯例来创造时间。首先，如果你的座位是带屏的，就座时把它关上。其次，如果飞机上有Wi-Fi，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

别连。飞行伊始就做好这两项，然后系好安全带，开始享受10668米高空的聚焦模式吧。[25]

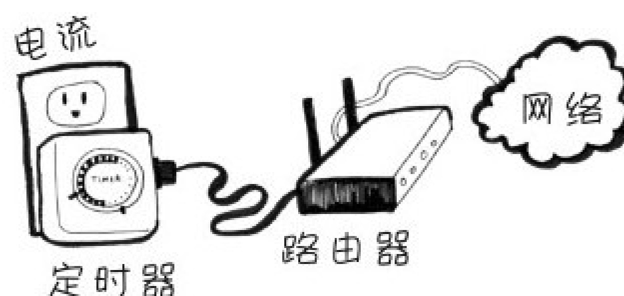
杰克

在谷歌工作的10年里，我经常出差，但我对自己承诺不要在飞机上做任何工作。我决定把飞行时间作为私人时间，投入写作中。10年里，我在飞机上写了很多探险类小说，非常心满意足，而同事也从不会抱怨我的离线状态。也许他们猜想是某种卫星信号或某个话痨邻座耽搁了我，又或许，他们像我一样明白离线飞行的魔力。

28. 装置假日定时器

我们小时候，得通过一根电话线才能拨号上网（挺不可思议吧），下载速度奇慢无比，还要按时计费。这真是非常气人。

但拨号上网有个巨大的好处：强制我们明确目的。如果要费那么大工夫才能上网，最好事先想好要做什么。拨号成功后，得把心思全放在该任务上以免浪费钱。



如今我们可以随时上网，网速又极快，这一方面是好事，另一方面却又是世上最大的“无底洞”。当你知道网络的无限丰富性几毫秒就可以展现，你会很难维持聚焦模式。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

但网络不必“唾手可得”，那不过是惯例。该进入聚焦模式时，就关掉网络。最简单的办法是关掉电脑的Wi-Fi，或打开手机飞行模式。但这些办法也很容易“反悔”，所以最有效的办法还是“隔离”自己。

有很多可以暂时封锁网络的软件工具。你可以用浏览器插件和其他App，限制特定网站的访问时长，或干脆全部关停一段时间。这类工具层出不穷，你可以访问maketimebook.com找到我们的最爱。

或者你可以从源头上关闭Wi-Fi。把网络路由器连接到一个简易假日定时器（那种你出远门时定时打开家里的灯用以防盗的定时器）上，设置在早上6点或晚上9点，或任何你想进入聚焦模式的时刻。

或者你可以买个二手德劳瑞恩[26]，造个磁通电容器，搞点钚，穿越回1994年，享受纯粹的拨号上网体验。但相信我们，假日定时器容易得多。

杰克

在第61页，我讲了自己如何在深夜创造时间，深夜是我写《设计冲刺》和探险小说的主要时间。没有假日定时器的话我根本无法完成。

每次晚上我想坐下来写点东西，就会被网络分心。主要的罪魁祸首是体育新闻和邮件。我该开始写作，还是快速地看一眼海鹰队的新闻？该修改一下那个段落吗？啊，好难啊……看看收件箱……嗯……领英的新消息推送，我得存个档。点击！

点啊点，我失去了写作的意志力和时间。两个小时浑浑噩噩地过去，我颓丧着上床睡觉，熬到那么晚却一事无成。最后我意识到，要想在晚上做好什么事，要么提高自制力（不太可能），要么就断网。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

所以我花10美元买了个假日定时器，设置关闭时间为21：30，然后把它插到路由器上。

我的天哪！21：30，孩子们睡下了，家务活干完了。定时器咔嗒一声。就这样，没有收件箱和海鹰队，没有网剧，没有Twitter，没有MacRumors[27]，我的电脑成了个荒岛，天呐。太美妙了！

29.取消网络服务

一位名叫柯莉莎（Chryssa）的读者跟我们分享了一个极端聚焦模式策略。她家里完全没有网络服务。对的，没有网，没错。哇哦！柯莉莎的成果有目共睹。自她分享该策略的一年里，她用未受干扰的时间写小说，设计新型药瓶，还发明了一系列玩具。她既专注又高产。

取消网络服务没有听上去那么极端，因为你依然可以打开手机热点来联网。但那又慢又贵，还很麻烦。正如柯莉莎所说的：“我得在两台设备之间来回鼓捣，光这点就足以让我在99%的时间里都断着网。”

跃跃欲试，却还没做好准备取消全部的网络服务？你可以退一步，找个勇敢的朋友换掉你家Wi-Fi密码，并在24小时里向你保密。

30.提防时间坑洞

杰克小时候曾全家去亚利桑那州巴林杰陨石坑公路旅行。陨石坑不光是个酷地名，它确实是沙漠里的一个陨石坑。几万年前，一块直径约45米的巨石砸向地面，形成了一个直径约1200米的陨石坑。小杰克站在岩石上，想象这惊人的冲击力。难以想象，陨石坑是陨石的近30倍大！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

这又或许并非难以想象。毕竟日常生活中也有同样的事情发生。小分心会造成巨大的空洞，我们将这些洞称为“时间坑洞”，它的原理如下。

●杰克发了一条推特。（90秒）

●接下来的2个小时里，杰克返回推特4次来查阅那条推文的动态。每次都要翻一翻时间线。其中两次还读了别人分享的文章。（26分钟）

●杰克的推文得到了几个转发，感觉不错。于是他开始在脑海里酝酿下一条推文。（2分钟、3分钟……）

●杰克又发了一条推文，循环反复。

小小的推文可以轻易地在你的一天里砸出30分钟的大坑，这还没算上转换成本。每次杰克离开推特投入到重点项，他就得在进入聚焦模式前重新加载相关信息。[28]因此该时间坑洞可能为45分钟或1个小时，甚至更多。

不仅“无底洞”会创造时间坑洞，休息时间也会。一顿15分钟的卷饼午餐带来的餐后嗜睡可能又额外占去你3个小时；深夜看电视可能花掉1小时睡眠时间和萎靡一整天的代价。还有预先准备工作—30分钟后有个会议，导致你无法开展重点项，这也是一个时间坑洞。

生活中的时间坑洞在哪里，得由你自己去发现了。你无法一一回避，但你肯定能避开一部分，每次成功避开，就创造出了时间。

31.假赢换成真赢

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

分享推文、Facebook动态更新和Instagram照片都会形成时间坑洞，而它们的危险之处还在于：它们都制造了“假赢”。

在网络对话中有种成就感，大脑会告诉你：“我们办了实事！”但100次中有99次，这些成就都是无足轻重的，而且还要付出代价——占据你本可用于重点项的时间和精力。假赢阻碍你关注真正想做的事情。

和时间坑洞一样，假赢也有不同的形状和大小。更新表格是假赢，让你在“更难但更有意义”的项目上拖延；如果打扫厨房占去了你本想陪孩子的时间，那就是假赢；邮件收件箱是永无止境的假赢之源，查邮件总会带来一种成就感，即使没有什么新内容。“很好，”大脑说道，“一切尽在掌握！”

到了聚焦时间，就提醒自己：重点项才是真赢。

32.化分心为工具

Facebook、Twitter、邮件和新闻这类“无底洞”都是分心物，但这不意味着它们一无是处。我们起初使用这些服务自有原因。当然，后来就形成了习惯，看这些App成了惯例。但在自动日常背后，每一个“无底洞”App都有某种真正的实用性和目的。秘诀在于有目的而非无意识地使用它们。

当你把关注点放在App的目的性上，就可以改变你和它之间的关系。与其在面临触发点、期限或被打断时陷入被动，不如主动将你最爱的App作为工具，即使那是令人分心的“无底洞”。方法如下。

1.首先想好为什么要用该App。纯粹娱乐，还是跟朋友家人联络，或是跟进某类重要新闻？若如此，这会给你的生活带来什么价值？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

2.下一步，思考你想每天/每周/每月花多少时间在这

项活动上，这个App是最佳选择吗？比如，你可能用Facebook和家人保持联络，但这真的是最佳方式吗？直接打电话会不会更好？

3.最后，思考何时及如何用该App实现你的目标。或许你可以一周只看一次新闻（策略25），或把邮件留到一天结束时处理（策略34），或许Facebook可以只用于分享孩子的照片。一旦下定决心，许多创造时间策略可以限制你对分心产品服务的访问频率，从而帮助你将计划付诸行动。

JZ

我曾花了太多时间在Twitter上，直到后来我决定把它作为工具使用。我决定用Twitter宣传我的工作，答复读者疑问。我发现这其实不需要多少时间，也不需要看主要时间线内容。如今，我只用电脑上Twitter而不是手机，每天限制在30分钟内。为了充分利用这段时间，我直接进入Twitter消息推送界面（输入网址即可），跳过令人分心的时间线，结束后就退出账号（策略18），第二天Twitter时间到了再登录。

杰克

我的自制力比JZ差，所以我用浏览器插件限制自己每天只浏览4分钟推特和新闻网站。这一限制训练出了我的速度。每周我会有几次关掉插件，花点时间回复最重要的消息……好吧我承认，我还读了几条推文。（一如往常，想要获得软件推荐，访问maketimebook.com）

33.做个同甘型“伪球迷”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

作为一个体育迷需要占用多少时间？这个嘛……你有多少时间？如今你可以舒舒服服地在客厅里，观看你最爱的球队和其他球队的每一场比赛——无论是季前赛、常规赛还是季后赛；一年到头无间断供应新闻、八卦、交易、选秀、博客和电影。全年无休。就算你一天24小时不停地去追，也依然不够。

体育爱好不仅花时间，还消耗情绪精力。你支持的队输了，感觉糟透了，你可能会沮丧萎靡数小时甚至好几天。[29]即使你支持的队赢了，这种狂喜也会令你沉浸于观看精彩回顾和阅读后续分析，从而形成时间坑洞（策略30）。

体育对我们有种魔力，它满足了一种我们内心的集体诉求。我们从小到大跟爸妈、家人和朋友一起看主场球队比赛；我们和同事或陌生人聊体育。每场比赛、每个赛季都不可预测，但（不同于现实生活）都会在干脆的非输即赢的赛果中落幕，这一点令我们深深着迷。

我们没有叫你放弃这一切，只是建议你做个同甘型“伪球迷”。只看特定场合的比赛，如季后赛。要是输了球，别去看输球的相关新闻。你依然可以热爱你的球队，但可以把大部分时间用于其他方面。

JZ

我的祖母凯蒂（Katy）生于威斯康星州绿湾市，她父亲的高中橄榄球教练是“卷毛”厄尔·兰博（Earl“Curly”Lambeau）。橄榄球迷一定都认得他：绿湾包装工队（Green Bay Packers）在名为“兰博球场”的球馆比赛，“卷毛”是球队创始人之一。早在橄榄球电视转播时代以前，我祖母在她还是绿湾东部高中的学生时，就是包装工队的啦啦队成员。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

可以说，我是有包装工队球迷基因的。因此要变成“伪球迷”非常艰难。于是我做了个小改动：把重心放在作为包装工队球迷非常非常快乐的部分上。对我而言，这意味着跟朋友看比赛（最好是边吃德国香肠，边喝啤酒），每隔几年在冷飕飕的兰博球场打一场家庭赛。

我可以花更多的时间跟进包装工队，阅读球队新闻，分析关键球员，在休赛期间关注他们。或许我可以稍微多享受一些橄榄球赛季，但那会花很多时间。所以我将关注点放在辉煌时刻——带给我真正喜悦的部分，然后把剩余时间用在其他重要的事情上。

降低收件箱的处理频率

我们曾认为空空的邮件收件箱象征着高效的生产力。多年来，在大卫·艾伦（David Allen）和梅林·曼恩（Merlin Mann）这类专家的启发下，我们把处理收到的每一条信息作为日常目标。杰克甚至在谷歌开展了邮件管理课程，训练上百名员工养成清空收件箱的美德。

这个理论背后的逻辑不错：处理完所有邮件，就不会在工作中被其分心。不见邮件，心就不受其干扰。如果一天只有几封邮件，这个技巧挺有效。但和大部分办公室职员一样，我们每天收到的邮件不止“几封”这么简单。最后，邮件都有了自己的“一席之地”，我们本该清除掉它好进行工作，然而大部分时候，处理邮件却成了主要工作。[30]这是恶性循环：回得越快，收到回复越多，也就越期望即刻收到回复。

开始为日常重点项创造时间时，我们意识到必须停止这种疯狂的处理邮件流程。于是之后几年里，我们在处理收件箱的道路上踩了点刹车。这不容易。但如果你想进入聚焦模式，完成重点项，建议你一同加入放慢收件箱的战斗中。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

这样做的回报比聚焦模式还丰厚。研究显示，人的压力会随查邮件频率降低而减少，你也会更有掌控感。2014年英属哥伦比亚大学的一项研究发现，当人每天查3次邮箱（而不是一有空就查）时，压力会显著降低。研究人员伊丽莎白·邓恩（Elizabeth Dunn）和科斯塔丁·库什勒夫（Kostadin Kushlev）指出：“减少邮件工作量带来的减压，好比想象自己在热带岛屿的温暖海洋里一天游几次泳。”也许更惊人的是，少查邮件会让你更善于处理邮件事务。一天查3次邮件的那一周里，人们回复邮件的数量与平时相当，但速度快了20%。降低查邮件频率可量化地创造出时间！

说了这么多，重设邮件习惯又是一件说易行难的事情。幸运的是，作为两个康复中的邮件瘾君子，我们可以推荐几个改变你与邮件关系的策略。

34. 在一天结束时处理邮件

不要把处理邮件作为每天的第一项任务，这只会让你陷进邮件深渊，不停地被动响应他人的优先需求，改为每天结束时再查邮件。这样，你就可以把一天中的黄金时段用于重点项和其他重要工作。可能在一天结束时你所剩精力不多，但这对处理邮件来说是件好事。你不会轻易地对每个需求都来者不拒地应允下来，一个简单回复能解决的问题，你也不太可能甩出好几页的方案。

35. 安排处理邮件的时间

要建立工作的最后再处理邮件的新日常做法，可以尝试把它加到日程表里。没错，我们要你把“邮件时间”加到日程表里。把时间安排到晚些时候，容易避免当下在邮件上浪费时间。如果把处理邮件时间安排在某个重要约定之前，如会议或下班，你会有额外的动力：邮

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

件处理完就收工。在规定时段里处理尽可能多的邮件，然后该干吗干吗。

36. 每周清空一次收件箱

我们喜欢清空收件箱的简洁感，但不喜欢把它当成日常任务。JZ把清空收件箱作为每周目标：只要每周结束时处理完所有邮件就行。试试看。你依然可以翻翻收件箱，回复且仅回复需要快速回应的信息。对于其他紧急事务，你可以让朋友和家人通过电话或短信联系你。非紧急的，你的同事（和其他人）就乖乖等着吧。（见策略39中重设期望值的技巧）。

37. 把邮件当作信件

许多邮件压力源于你觉得要不时查看，并立即回复每一封新邮件。但更好的方式是把邮件看作传统的纸质信件——需要信封和邮票的那种。蜗速信件一天只投递一次。大部分信件在你有工夫理会之前，都乖乖地待在桌子上。99%的情况下，这样就挺好。所以试着慢下来，看清邮件的真面目：它们不过是新兴华丽的高科技版本的老式信件。

38. 慢些回复

总的来说，掌控收件箱，需要我们将思维从“尽可能快”转化到“尽可能慢”。慢点回复邮件、即时消息、短信和其他消息。在回复那些人之前，就让时间尽情流淌吧，管它是几个小时、几天甚至几周。这听起来像是彻头彻尾的混蛋作风，其实不然。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

现实生活中，你要回应跟你讲话的人。如果有同事问你："会议怎么样？"你不会直视前方假装没听到。当然不会了，那太粗鲁了。在现实会话中，立刻回复是约定俗成的惯例，而且是个好习惯，既体现尊重又对工作有所帮助。但如果把"立即回复"这项惯例带到数码世界里，那就麻烦了。

在网上，任何人都能联络你，不仅仅是你周围与你高度相关的人。他们在他们（而非你）方便的时候，提出关于他们的（而非你的）优先项的疑问。每次你查邮件或其他消息时，基本上就是在说"现在还有随便哪个谁需要我的时间？"而如果你立即回复，那就是在向对方发射另一个信号："我要停下手头上的事情，把别人的优先项置于我的之上，不管他们是谁或他们想要什么。"

恕我直言，这听上去不可理喻。但这种"立即回复"的非理性行为，正是我们文化中的默认惯例，是"繁忙浪潮"的基石。

你可以改变这个荒谬的惯例。你可以降低查看收件箱的频率，放任它们堆积，直到你有时间成捆地处理它们（策略4）。你可以通过慢回复，为聚焦模式创造更多时间——如果你担心此举会让你变成混蛋，提醒自己，专注当下会让你成为更有价值的同事和朋友。

"繁忙浪潮"的即刻回复文化根深蒂固，因此你需要信念去克服它，改变原有的思维。相信你的重点项：它的优先级值得高于任意出现的小插曲；相信聚焦模式：单点关注比时不时地翻收件箱的效率高得多；同时相信他人：如果他们真的有要紧事，会亲自找到你或用电话联络你。

39.重设期望值

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

当然了，当你限制邮件时间或延长回复用时的时候，你可能需要管理同事及他人对你的期望。你可以这样说：

“因为有些重要项目需要优先处理，我无法及时回复，紧急事务请发短信。”

这条信息可由你本人或通过邮件传达，甚至设置为自动回复或签名。[31]措辞是经过细心设计的。“有些重要项目需要优先处理”既合理又宽泛。短信提议可以备紧急之需，由于短信和电话的门槛都高过聊天软件和邮件，你受其打断的频率不会太高。[32]

甚至，无须明确传递该信息，行为自会说明一切。举个例子，在谷歌风投，人人都知道我俩回邮件慢，有要事自然会发短信或直接到办公室找我们。但我们从未特意宣传这一点。我们就是慢条斯理的，大家自然看在眼里。我们因此有了更多时间进行设计冲刺试验和写作，换句话说，也就有了更多时间投入聚焦模式和重点项上。

有些工作，如销售和客服，确实需要快速响应。而对于大多数工作来说，手脚慢损失的声望很可能比你想象得小得多，你在最有意义的工作上创造的时间也大大弥补了这一点。

40. 设置发送专用邮箱

尽管手机收不到邮件的感觉非常好，但有时发邮件功能仍很有用。有个好消息是——你有一举两得的操作。

JZ

2014年决定尝试无干扰手机时，我惊讶于自己有多想念发邮件功能。我大概没意识到自己有多频繁地用邮件给自己发个笔记或提醒，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

或分享文件和照片。我在推特上问有没有“仅限发送邮件”的iPhone App。大家都笑话我。

于是我询问了担任软件工程师的朋友泰勒·休斯（Taylor Hughes），他帮我分析了这个简单的技巧。

1.创建一个仅用于发出邮件的账户，哪家的都行，但主流网络邮件服务比较容易添加到手机上。

2.设置邮件转发功能，将新账户收到的所有回复都自动转到常用账户，新账户的收件箱则永久留空。

3.将新账户添加到手机上，取代原常用账户。

泰勒的方案好用极了。几个月后，我的另一个软件工程师朋友里兹万·萨塔尔（Rizwan Sattar）受此启迪，开发了名为“合成”（Compose）的iPhone App。后来我改用安卓机，发现了几个发送专用邮箱App，有些甚至根本无须创建新账户。你可以访问maketimebook.com获取最新App推荐。

41.假期离线

你可曾收到过这样的外出回复？

本周度假，没有网络，无法访问邮箱，返工后与您联系。

这句话让人想象到某种在偏远地带探险的画面：荒凉的沙漠景观，育空[33]的冰冻雨林，又或者洞穴探险。但这个人不一定真的在一个没有信号站的与世隔绝之地，只是说一个星期不会上网而已。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

不管你去哪儿度假，都可以照这样讲，自主选择“离线”。这很难，因为大部分公司都明确期望你在度假期间也要查看邮件。然而，很难不意味着办不到。

而且这个方法值得一试。度假期间进入聚焦模式很重要，甚至可能比平常更重要，因为假期短暂且珍贵。这是删除工作邮箱App（策略24），将电脑抛诸脑后（策略22）的完美一刻。你可以，也应该，不管到哪儿都“离线”，度个真正的假。

42.自我封锁

有的人（咳咳，比如杰克）就是无法抗拒邮件。你可能看完前文后想运用这些策略，但发现没有足够的意志力。但是你还有希望：把自己锁到收件箱的门外。

杰克

即便过了这么多年，尽管道理我都懂，我还是无可救药地爱着邮件。我依然一有空就看邮箱，看收件箱里有什么新的激动人心的东西。这真的无可救药。

没错，我的意志力为零，但我也超级严格地限制使用邮箱。秘诀是一款叫作自由（Freedom）的App。我可以用Freedom安排一个把自己锁到邮箱门外的时间，用这招进行“设计一天”策略（策略13），帮助我安排时间，制定计划，逼迫自己按计划走，而不是随机行事。

为了创建完美的邮件日程，我问自己几个问题。

Q.最晚可以把邮件事务推到上午几点？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

A.上午10：30。因为我和住在欧洲的人共事，如果晚于10：30查邮件，可能会错过一整天联络他们的机会。

Q.我第一次查看邮箱需要多长时间？

A.30分钟。超过会严重分心，而低于该时长，就可能来不及回复紧要邮件。

Q.每天第二次查看邮箱的时间，最晚可以拖到什么时候？

A.下午3点。这让我有时间联络美国方面的人员。更重要的是，我会有充足的时间在下午早些时候关注其他事情。

做完这套问答后，我设置好了Freedom，将自己封锁在网络之外，直到上午10：30。30分钟查看邮件完毕，我又再次进入封锁状态——这回只隔离邮件——从上午11点到下午3点。这样，我既完成了重点项，还有足够的时间在一天结束之前回完邮件。

最棒的是，每天遵循这样的日程并非什么艰难的决定。我只要改变一次惯例，剩下的就由App行使我的意志力。

如果你和我一样，对邮件爱瘾难休，就创造一个日程，把自己封锁在邮箱之外。事实上，这个办法适用于所有“无底洞”。（获取最新封闭软件推荐，访问maketimebook.com）

把看电视当作“偶尔奖励”

我见过最腐蚀人心的科技产品就是电视——然而，电视机之美妙却又如此令人惊叹。

——史蒂夫·乔布斯

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

电视，我们爱你。你赐予了我们穿越时间与空间，体验他人生活的经历。在我们的大脑累到极致时，你帮助我们休息和恢复精力。但在创造时间体系里，这等在于分散我们的自主注意力。还记得第74页讲的吗？美国人每天看4.3个小时电视。一天4.3个小时！这个数字令人心惊。抱歉电视，我们得说：你占去了太多时间。

在我们看来，电视时间简直是座金矿。一大堆完美时间就丢在那儿，任君撷取。和往常一样，你只需改变惯例就能获得。

你不必扔掉电视，但不要每天都看，而是在特殊场合看。或者，借用杰克夫妇向孩子解释为什么不能天天吃冰淇淋的那句话——这是偶尔奖励。

改变不易。不止你一个人已形成了根深蒂固的每天看电视的习惯。大多数客厅都是围绕电视布置的，夜晚也常常围绕电视时间安排。在工作上，电视讨论也是默认的聊天话题。电视陪伴我们长大，所以我们甚至不会注意到它在我们生活里占据了多重要的位置。

但如果你能打破这些文化桎梏，就能解锁许多时间。就算每天看电视的时间减少到1个小时或以下，你的生活都会大有不同。不光是时间，你还会解锁出用于重点项的创造力。正如杰克在小说撰写过程中发现的，如果一直接触别人的想法，你很难进行独立思考。

你可以尝试用以下方法来掌控电视。

43.不要看新闻

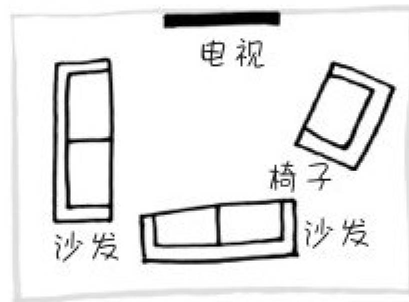
如果只对你的观看习惯改变一个地方，那就戒掉新闻。电视新闻非常没效率，只是没完没了地一通讲——重复的故事、广告，空洞的语句。大多电视新闻不会总结当天的大事件，而是挑选引人焦虑的故

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

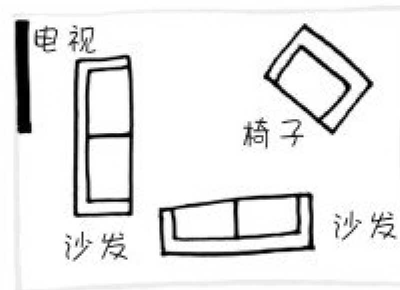
事播放，令人焦躁又吊胃口。因此要反过来，养成每天或每周只看一次新闻的习惯（策略25）。

44.把电视放角落

客厅布局通常围绕电视机安排，将看电视作为惯常活动。像这样：



重新安排家具，让看电视变得不方便，你的惯常活动就成了与人对话。像这样：



这个主意源自杰克的朋友辛迪和史蒂夫，他们是三个男孩的家长。“我们仍会一起看电视节目，”辛迪说，“但这种全新布局更易于交流，而且那个黑方块不会夺取屋里人所有的视线。”辛迪说得没错，关掉的屏幕只会乞求被打开，把它放到视线之外，抵抗电视诱惑就容易多了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

45.把电视换成投影仪

下回要是想买电视，不妨考虑买个投影仪和折叠式投影幕布，以较低价格获得电影院观影体验。这样做，每次想看的时候设置起来也非常麻烦。烦琐当然是件好事，因为它关闭了惯常状态。你只会在特殊场合才想把投影仪拿出来。而使用投影仪的观赏体验又是无比的美妙！这实为一举两得：既得到美妙的观赏体验，又得到剩余时间的空闲。

46.把“自助”换成“单点”

视频订阅的问题在于它永远有内容，好似客厅里有个随时供应的分心自助餐。试着取消有线电视、Netflix、HBO、Hulu等服务，改为租借或购买电影和剧集，一次一部。[34]理念在于把“看看有什么”的习惯改为“我真的想看点什么吗？”这听着有点夸张，但你可以短暂地试验一段时间，想反悔也很容易。

47.爱它就给它自由

你不必戒掉电视，但如果你很难减少看电视的时长，你可能需要采取点极端方式——试着冷落它一个月。拔掉插头，把电视机放进柜子，放到约16千米外的储存柜里，藏好钥匙。不管采取何种方式，过一个月没有电视的生活试试。一个月后，想想你用这多出来的时间所做的一切，再决定你有多想要过回有电视的生活。

杰克

我因为一次偶然的机会改变了看电视的习惯。2008年，我们全家搬去瑞士，没带上旧电视，结果过上了18个月没电视的生活。我们并未完全与人类文明隔绝，每周有几次，我们会花99美分下载一集《科

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

尔伯特报告》[35]，大家一起挤在电脑前看，但大部分时间里根本没东西可看。

电视伴着我长大，一直是日常生活里的一部分。我很惊讶自己根本不怀念它。我们总有很多事情要做：家庭晚餐，和儿子玩乐高，散步，读书。如果真的想看电影，我们会翻出一张DVD用电脑播放，我们时不时地这么做，但那成了特殊场合，而非日常惯例。

回美国后的很长一段时间里我们都没有意识到，原来已经没有电视了。我们犹豫要不要将它带回生活中。我们已经习惯用这多出来的时间做其他活动了。我们知道，如果电视回来，我们就又会开启看电视的惯常。

电视在我的生活中作为“偶尔奖励”已近10年，进展相当不错。我依然爱看电影和电视剧集，但在看的时候有更多掌控感。我也得以将那金矿般的多余时间用于写作和陪儿子玩。这就像冰淇淋，偶尔享用比每天过量要满足得多。

找到节奏

48. 关门

关闭的大门代表你在向全世界和自己宣告，你是认真的。

——斯蒂芬·金，《写作这回事》

斯蒂芬说得没错。如果你这次的重点项需要集中注意力，你不如把门关上。如果没有带门的房间，就去找一个能独处几个小时的地方。要是找不到，就戴上耳机，即便不放音乐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

戴着的耳机和紧闭的门向他人宣告，你现在不便被打扰。它们也会向你发送讯号，你正在告诉自己：“需要我集中注意的所有事务都在这儿了。”你在告诉自己，现在是聚焦时间。

49. 设定一个截至日期

没有什么比截至日期更能提高专注度。他人对你成果的期待，让你更容易进入聚焦模式。

问题在于，截至日期通常和我们畏惧的事情关联（比如报税），而不是我们想做的事情（比如练习尤克里里）。不过这不难，你可以设定截至日期。

设定截至日期是设计冲刺的秘诀。每个冲刺周的周五，团队会安排用户访谈，因此在周一，每个人都会产生争分夺秒的意识：他们得在周四晚上之前解决问题和创建原型，毕竟那些陌生人周五就要来了！截至日期都是我们自己设定的，但它能帮助团队连续五天维持聚焦状态。

你同样可以为自己想做的事情创建个截至日期。报名5公里跑，学会怎么做通心粉之前就向朋友们发出通心粉晚餐邀约，学会画画之前就报名艺术展，或告诉你的朋友你的今日重点项是什么，让他们监督你完成。

JZ

我高中时跑田径和越野，但大学四年里一次也没有在校园里慢跑过。（当然是因为忙，但更多是缘于那时吃比萨喝啤酒的生活方式。）毕业搬去芝加哥后，我想重拾长跑习惯，但就是找不到时间。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

那个夏天，我朋友马特·肖比（Matt Shobe）问我想不想参加芝加哥的巴士底日5公里跑。我第一反应是“不可能，我没准备好”，但接着我意识到，离巴士底日还有一个多月，我有足够时间进行训练，况且我也一直在寻找开始跑步的契机……那就这么定了！那个允诺是我全部动力所在。

截至日期设定后，我给自己定了个简单的训练计划并付诸行动。原来抽时间训练并没多难，那次赛跑很有趣，我甚至在20分钟之内就跑完了。自那以后，我就爱上了自创截至日期办法。

50.爆破你的重点项

如果你不确定该从哪里开始，试试把重点项细分为几个小的易行项。如果重点项是“假日计划”，你可以将其爆破分解成：

●确认假日日期

●翻看手册，列出待定目的地

●跟家人讨论，选出最想去的地方

●网上查机票

注意，每一条都有一个动词，每一个都是明确且相对容易的小任务。这招是从生产力大师大卫·艾伦那儿学来的，对于分解项目为实际行动，他说过这样的话：

把重心转到大脑认为可操作的任务，会增强积极性、方向感和动力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

在创造时间的词典里，微小可行项意味着有助建起势头，投入聚焦模式。所以如果觉得你的重点项过于浩大，加点炸药吧。

51.播放聚焦歌单

如果迟迟无法进入聚焦模式，试试暗示。

暗示能触发你做出行动，无论有无意识。这是查尔斯·都希格（Charles Duhigg）在《习惯的力量》（The Power of Habit）书中介绍的“习惯回路”的第一步。首先，暗示会激发大脑进入回路，促使你不假思索地开展例行事项。最终，你获得奖赏——某种让大脑感觉良好的结果，激励你下次收到该暗示时进行相同的例行事项。

我们周围存在着许多会触发不太好的行为的暗示，比如薯条的香味会诱使我们暴食双层芝士汉堡。但你可以自己创建暗示来开展一些好的习惯，如聚焦模式。

我们的建议是用音乐。每次开展重点项时循环播放同一首歌或同一张专辑，或针对不同种类的重点项，播放特定的歌曲或专辑。比如，杰克会在超短锻炼（策略64）时播放迈克尔·杰克逊的《比利简》（*Billie Jean*）和《避开》（*Beat it*）；每次写探险小说，他就放M83[36]的专辑《快点我们在做梦》（Hurry Up We're Dreaming）[37]；每次跟小儿子玩火车，他会播放Tame Impala[38]的《电流》（*Currents*）。几首歌下来，他就进入了状态。音乐会提醒大脑该进行哪个例行事项。

他不会在其他时候放这些歌，它们是这类特殊活动的保留曲目。重复几次后，音乐就成了习惯回路的一部分，暗示大脑进入相应的聚焦模式。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

要找到自己的专属歌单，想想你非常喜欢但不会经常听的歌曲。选好歌单后，告诫自己，只在想要进入聚焦模式时才听这些歌，确保聚焦歌单里都是你爱听的歌，如此一来，听歌既有暗示效果，也是给予自己的奖励。

准备好大展手脚的读者们，给你们鼓劲！

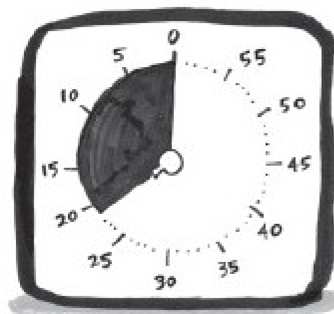
52.设置可视定时器

时间无形。但也未必。

接下来向你介绍时间定时器。这听着像公然推销，所以事先声明，我们可没有收过时间定时器的分红。

我们只是纯粹热爱时间定时器（“Time Timer”，我们爱这个发音），每一个设计冲刺环节里都会用到它，杰克家甚至有5台。时间定时器很神奇。

它是专为儿童设计的钟表。可调间隔为1～60分钟，红色圆盘会随着时间流逝而慢慢消失。到0时，计时器就响了。很简单，它天才般地让时间显形。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

聚焦时使用时间定时器，你会立刻产生一种迫切感——一种好的迫切感。看着定时器上时间的流逝，你会专注于手头上的任务。

杰克

跟小儿子玩的时候我都会用上它。我知道，这听上去很糟糕，想评头论足的请便。但这会让他清楚地认识到我们有多少时间，也提醒我，这段时间既珍贵又转瞬即逝，我应该全心投入，尽情享受。

53.回避新兴玩意儿的诱惑

最好的待办任务App是什么，最精巧的记事本和素描钢笔是什么，最好的智能手表又是什么呢？

人人都有其所好。网络上到处都有最佳这个、最酷那个的真经宝典。[39]然而这种工具迷恋是误区。除非你是木匠、机械工或外科医生，否则挑选完美工具通常会令人分心，这又是一种舍弃想做之事而保持忙碌的方式。

在电脑上设置精美的写作软件，比真正开始写作你梦想的剧本要容易得多。购买日本产记事本和意大利钢笔，也比真正开始素描容易得多。这不像刷Facebook—人人都知道那对生产力没帮助，做调查和摆弄精巧工具感觉像是在工作，但通常并非如此。

而且，运用手边的简单工具更容易进入聚焦模式。如此一来，有什么东西坏了或者没电了，或者当你把工具落在家里时，你也不会错过什么。

JZ

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

我曾狂热迷恋新潮工具。2006年，我发现了一个完美的生产力应用软件，简易又强大的App—Mori。它用于无限自定义笔记和文档分类。

我兴致高昂，花了很长时间在电脑上配置Mori，载入我所有的项目。没错，它很完美。Mori成了我大脑延伸的一部分。

但几个月后，事态急转直下。升级电脑操作系统后，我发现Mori与新版本不适配。我想在家看笔记，却发现笔记本电脑落在了公司。后来，软件开发者决定不再提供该App。这让我很沮丧。

新潮工具还存在其他问题：脆弱。技术故障和自身的健忘，都会阻碍我专心投入重点项。

Mori消失后，我开始使用简便的工具管理工作：电脑文本文件、手机记事、便利贴和旅馆免费笔之类。

十多年后，这些日常工具一如既往地好用。而每次受到新奇工具的诱惑，我就会想起Mori。

54.纸上工作

在设计冲刺中，我们发现，纸笔代替电脑，工作效率更佳。同样的道理适用于个人计划。

纸张提高专注力，因为你不会撇开重点项，把时间浪费在挑选字体或上网上。纸张也不那么令人退避三舍——大部分软件要经过一系列步骤才安装就绪，纸张则任君挥洒创意；纸亦富有无限可能—Word软件基本就是一行行文字，PowerPoint则是图表与要点，而在纸上，你可以随心所欲。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

下回你若是迟迟无法进入聚焦模式，不妨推开电脑，拿起笔来吧。

保持状态

进入聚焦模式意味着战斗仅进行到一半，你必须保持这个状态，将注意力维持在重点项上。专注是件难事，你也难免受到分心物的诱惑。以下是我们最喜欢的几个摆脱诱惑、集中注意力的技巧。

55. 创建“随机问题”清单

忍不住想看手机或浏览器很正常，你会想，是不是有新邮件来了，[40]内心会焦灼地想知道电影里的那个演员是谁。[41]

不要屈服于每一次的心痒痒，把你的问题写下来（例如羊毛袜子在亚马逊上卖多少钱？Facebook上有新动态吗？），然后你就保持聚焦模式了。因为你知道，做完之后你就可以研究那些问题了。

56. 感受呼吸

注意一次呼吸的肢体感受：

1. 从鼻腔吸气，感受空气撑满胸腔；

2. 从嘴巴呼出，感受身体的放松。

可以重复多次，但一次深呼吸足以重设注意力。注意身体的变化，有助于屏蔽大脑里的噪音。即使是一次呼吸时长的停顿，也能让你将注意力转回到重点项上。

57. 无聊

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

摆脱分心物后，你会觉得无聊，但那其实是件好事。思绪得以漫游，而它通常会漫游到有趣的地方。宾夕法尼亚州立大学和中央兰开夏大学研究人员在各自的研究中都发现，受试人员在无聊状态下更擅长创意性地解决问题。[42]所以下次你没有灵感时，就坐着吧。无聊吗？恭喜你！

58. 卡壳

卡壳跟无聊有点不一样。无聊时，你无事可做，而卡壳时，你清楚地知道想做什么，但大脑不知道该如何进行。也许你不知道接下来该写什么，或何处入手开展新项目。

逃离卡壳低谷的捷径是做其他事情。刷刷手机，看封邮件，打开电视。这些事很容易，但会夺走你为重点项创造出来的时间。所以不如保持卡壳状态，别放弃。盯着空白屏幕或改看纸页，或起身走动，但始终将注意力集中在手头的项目上。即使头脑有意识的部分处于沮丧状态，它的某个部分仍在处理讯息、取得进展。你最终会脱离卡壳状态，那时你将庆幸自己没有放弃。

59. 放一天假

如果尝试这些技巧后依然无法进入聚焦状态，别苛责自己。你可能需要休息一天。能量——尤其创造型能量——是流动的，有时，你需要时间进行补给。大部分人不能想放假就放假，但你可以放轻松。尝试真正地休息一会儿（策略80），转换到令你重振精神的愉悦重点项。

60. 全身心投入

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

休息是好，但还有另一个选择。以下策略来自一位诚实仁慈的当代修士：

疲劳的解药并非非休息不可。疲劳的解药是全身心投入。

好，我们来谈谈这个“全身心”的概念。全身心是指完全献身，毫无保留；是抛却忧虑，让自己关心工作、关系、项目或任何事，带着热情和真诚投入那个时刻。

我们相信，全身心是本书所提一切的基础：活在当下，集中注意力，为重要的事创造时间。大卫修士的“全身心”是进入聚焦模式的一条新道路（至少于我们而言）。

当然，身体和心灵的休憩都至关重要。但如果你觉得疲惫，无法集中注意力，大卫修士说你并非总得休息。有时全力以赴、尽情投入当下的任务中，可能会发现自己更容易专注。你或许会发现，其实精力就在那里。

或许这听起来有点极端，但我们亲眼见识过。我们见过进行设计冲刺的团队全身心投入工作的样子，他们最终把重心全放在了真正关心的项目上，而且浑身充满能量。我们自己也感受到过。

杰克

把手机上所有东西都删掉的那晚，我就有此感受。从前，我的注意力总是在跟孩子玩和看手机之间游移。精力有所保留，因此裹足不前。但当我全心投入组装木制火车轨道，并让火车发出呜呜的声音后，那种疲劳感消失了。

JZ

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

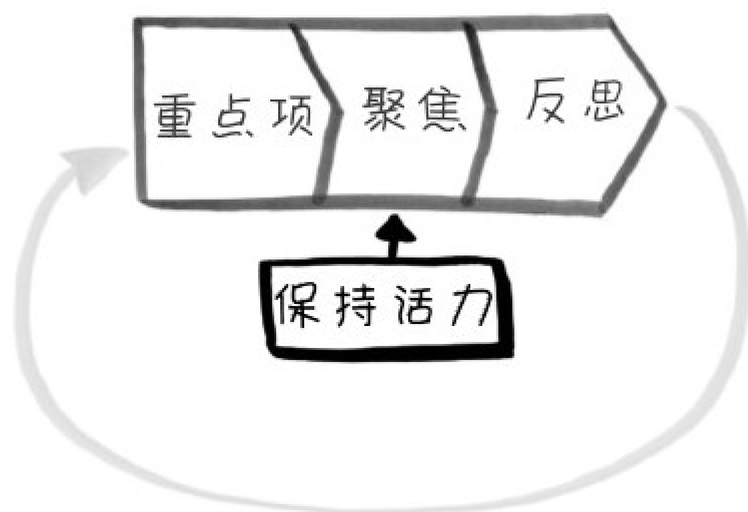
每次出海我会感受到这一点。航海真的很累，要保持警醒，在不时晃动的船上移动，每睡两三个小时就要轮班，但这种经历会对全身心投入给予奖励回馈。无论带着什么心情，一出海，我就全身心迎接后面的挑战。所有的疲惫、压力和不安都消失了。

全身心不容易。尤其是在受“无底洞”和“繁忙浪潮”支使的时候。如果你习惯于冷静的行事风格，那么可能得花点工夫放下戒备，重拾热情。

但也许最大的难关在于你的心思并不在当下的任务里，就好似做一份不适合自己的工作。事实上，我们引述的大卫修士的那句话正源于此。当时他建议一位工作过劳的朋友离职，把重心放在能激起他热情的事情上。我们不是在劝你辞职，但要提醒你，重要的是进取，追寻能激起你热情的瞬间。若能以激奋人心的方式度过时间，全心投入并非难事。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

保持活力



我挺尊敬大学教授的，

但他们大多只把身体看作是头脑的一个部件，而实际上，

是身体支撑着他们参加每种会议。不是吗？

——肯·罗宾森爵士（Sir Ken Robinson）

目前为止，本书讨论了创造时间的方式：选择努力的重心，调整日程和设备，屏蔽分心物和提升注意力。但还有另外一种更基本的办法——如果每天增加精力，那么由于身心疲倦而被浪费的时间就能转为重点项所用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

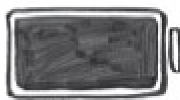
你不是一个行走的脑子

想象你体内有粒电池，你所有的精力都储存其中。就像手机和电脑电池一样，它可以一路充到100%，也会一路降到0。

电池耗尽，则力竭，感觉自己被掏空甚至抑郁。这时你最容易被Facebook和邮件之类的“无底洞”分心。之后你感觉更糟，因为既累又懊恼自己浪费了时间。这就是0状态，糟透了。



现在，想象电池满格的感受。步伐矫健如脚下装了弹簧，休息充足，思维敏捷，身体机敏而活力充沛。你准备好开展任何项目了，不光是准备好，还带着兴奋的心情。能想象这种感觉吗？很不错，不是吗？那就是100%。



选择重点项并投入聚焦模式是创造时间体系的核心。但秘密武器在于保持活力。理论很简单：有精力，就更容易维持注意力在优先项，避免屈从于分心物和其他事务。电池满格，你就有精力专注当下，清楚思考，把时间花在重要的事上，而不是花在眼前的惯常事项上。

要获得精力来维持高度集中运作的大脑，你得照料好身体。当然，人人都知道大脑和身体是相连的。但如今，我们很容易误以为大

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

脑是唯一重要的部分。坐在会议室里、开车、用电脑、玩手机，我们都在使用大脑。哦当然，还有点击按钮的手指和椅子上的屁股。而大部分时候，身体不过是运载大脑的滑板车：一个有效却尴尬的传输工具。

这种大脑与躯体分离的认知始于人生早期，并不断加固。在我俩的成长过程中（杰克在华盛顿郊区，JZ在威斯康星郊区），大脑接受数学、英语和社会学训练，而身体在健身课和运动队接受锻炼。这是两个分离的世界，大脑在这，身体在那。

大学期间，大脑更忙碌，而锻炼不再是课程要求。开始全职工作后，大脑更加忙碌，日程更满，越来越顾不上身体。我们和大多数人一样，想尽办法让大脑更高效——身体则被晾到一边。这是两个分离的世界，大脑在这，身体远远地在那。

当今世界习惯性认为，大脑才是驱动力，其实不然。身体若没顾好，大脑也难胜其职。如果体会了在一次丰盛的午餐过后觉得慵懒没有精神，或在锻炼后感到精力充沛、头脑清晰，你就会明白这个道理：想让大脑有活力，就要照料好身体。

怎么做呢？无数科学研究、书籍、博客和脱口秀达人都告诉你如何提升精力。老实说，这些说法挺让人困惑的。是多睡一会儿，还是训练自己少睡一点？最佳选择是有氧运动还是力量训练？而当科学界的共识发生改变，比如从以前的警告脂肪摄入到现在建议摄入脂肪，你应该怎么做？

我们花了数年时间理清这些头绪，专门寻找保持活力的最佳方式，以求为大脑供给燃料，创造更多时间，最后发现：99%提升精力的方法都已经出现在人类历史上，你只需回首俯拾。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

在剑齿虎的吼声中醒来

精神涣散，揉揉眼，伸懒腰。你躺在密林边缘的草地上，黎明光线透过树叶。你旁边有张字条：

你好！你穿越回了5万年前。

你的肚子咕噜噜响，头晕晕的，你需要一杯卡布奇诺和可颂面包，但意大利和法国要在几万年后才会出现。远处有吼声在山丘间回荡，你觉得今天会很糟糕。

但然后……没那么糟。

首先，你遇到一个当地的狩猎采集者，厄克。他看上去像是典型的穴居人，身披狮皮长袍，蓄着令所有嬉皮士汗颜的络腮胡。



厄克看到你吓了一跳，摆好架势挥舞石斧子。但看清你荒谬的衣服和发型后，他意识到你不足以构成威胁。厄克笑了，你也笑了，紧张局势化解。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



厄克举止粗犷，狮皮脏兮兮的，但人其实还不错。他还把你介绍给他的狩猎采集部落，带你一起去采果子。跋涉了几公里，日落时分，你累极了。你和大家共享一顿野味晚餐，盖着厚厚的猛犸象皮，望着星空，渐渐进入近年来最棒的一次睡眠。

接下来的几周，狩猎采集者们教给你一些基本技能：如何自制石斧，如何分辨有毒植物，如何挥舞双手将鹿赶到投矛人那里。

你每天要走数公里，有充足的时间来休息，和他人一起进餐，独自打磨矛尖或干脆做白日梦。你的身体逐渐强壮，精神逐渐放松。一晚，你们在一个大洞穴里安营扎寨，你突然有个主意。“嘿，大伙儿，”你说道，“这面墙很适合来点洞穴壁画啊！谁加入？”

当然，没人回答，因为他们不懂英语。但你不在乎，你总告诉自己有一天会学画画，就从明天开始。

欢迎回到21世纪。别担心，我们不是叫你回归原始人饮食法，只吃腰果或只披着麋鹿毛皮赤脚长跑。我们介绍厄克这个人物的原因在于：在身体和大脑方面，史前人类有很多值得我们学习的地方。在现代世界变得有些疯狂的时候，想想智人是演变为狩猎采集者的，而非触屏者或笔耕者。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

史前人类的饮食丰富多样，他们常常会为一顿正经饭等上一整天（或更久）；经常要不停走动——走路、跑步、搬运，夹杂一些简短的高强度运动；然而也有大把的时间休闲和陪伴家人——据人类学家估测，古人类一周只工作30小时。他们在紧密的团体里生活和工作，只能面对面交流。当然，他们还有充足的睡眠，日出而作，日落而息。

作为那些古人类的后裔，我们这一物种的进化速度远没有周围世界的变化快。保持运动、多样但相对少量的饮食、充足的宁静时刻、大量的面对面时间和休憩得当的睡眠，这样的生活方式要适配现代节奏，我们仍心有余而力不足。

现代世界尽管美妙，却有另一套截然不同的生活方式：肢体活动默认为坐着，交际方式默认为通过屏幕，吃塑料包装的食物，直到想起才硬挤出睡眠。我们到底为什么会变成这样？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

现代生活方式是一场意外

约20万年前，智人出现于非洲。接下去的18.8万年里，人人都有同样的工作头衔——狩猎采集者，我们的生活就好似厄克那个时代。接着约1.2万年前，人类开始耕作，大部分人停止游牧生活，在乡村和镇上安居下来。（听到“农业革命”这个词，有人也许会认为它是天才的灵光一现，但这一转变很可能纯属偶然，经历几代人才逐渐产生。）比起狩猎采集者的生活，农活和乡村生活糟透了。休闲时间骤降，暴力事件和疾病飙升。不幸的是，人们已经没有回头路了。[43]

于是我们继续向前。几个世纪间，能源从木材变为化石原油，人类掌握了蒸汽和电力技术，而最后几个世纪的发展势头可谓疯涨。人类创建了工厂，发明了电视，且沉溺其中，为了日常看电视改变了睡眠作息；还发明了家用电脑、网络和智能手机。生活围绕着每一次新发明的出现而展开，每次都不再有回头路。

当今世界并不是由天才规划形成的乌托邦，而是非常偶然地由过去几个世纪、几十年、几年里的科技创新演变而成的。我们为某一个世界而生，实际却生活在另外一个世界里。在智能手表、潮流发型和设计师牛仔裤的底下，我们都是厄克。

所以，该如何为我们的穴居人的大脑和身体供给燃料来应对现代工作？科学家、健康师和励志作家们给出了大量建议。而在这令人困惑、有时相互矛盾的海量资讯中，厄克是你的明灯。遵照厄克的生活方式，你将回到最初状态，稍微接近人类演化应有的生活方式，而又不失去现代世界所提供的一切伟大事物。

别误会，史前时代并不总是有趣的。厄克接触不到抗生素或巧克力，而且用木棍刷牙。但如果采用一些厄克式的活动，你可以同时充

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

分受益于21世纪所给予的美妙和智人本身的优势。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

像穴居人那样行动

回归原始的理念象征着一次伟大机遇：当今生活和我们的狩猎采集者躯体如此脱节，因此我们的进步空间巨大。最高效——即以最小转变创造最大收益——的办法就是遵守以下原则。

动起来

厄克时常走路、搬运和工作。身体和大脑在行动状态下效率最高。补充精力，不必通过马拉松训练或黎明前的集训。20-30分钟的锻炼就能让大脑更好地运作、减压、改善心情和睡眠，为第二天提供更多精力——这是相当美妙的积极反馈回路。我们会推荐一些为你的日常生活增加更多运动的策略。

吃真正的食物

厄克吃他能找到和猎取的食物：蔬菜、水果、坚果和动物。而如今，我们被各种加工食物包围。你不必彻底颠覆饮食，只要将惯例饮食稍做转变，接近厄克式饮食即可。

善用咖啡因

我们知道史前时代没有咖啡店。不过对于大脑和身体来说，咖啡因很关键，因为它助益于能量水平的提高。

离线

厄克的世界里好像无事发生过。除了偶尔闯入一头乳齿象，就没有什么热点新闻了。安静是常态，人类不光进化出忍受沉寂的能力，还能利用它进行思考和专心工作。今日纷杂的噪音和分心物，对于精

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

力和注意力将是灾难。我们会介绍一些寻觅宁静时刻的简单办法，如无屏休息或把耳机留在家。

注重人际

厄克是和朋友面对面交际的社交动物。人们现在大多通过屏幕交际，但你可以传统一点，找一些能让你振奋精神的人一起聚聚。这是很简单的提升心情的原始方法。

穴居睡眠

根据2016年密歇根大学的一项研究，美国人每晚在床上的时长为8小时，同样的还有英国人、法国人及加拿大人。尽管床上时间看似相当充足，但大部分人依然睡不够。怎么回事？睡眠质量比数量重要得多，而我们的世界壁垒重重：屏幕、日程、咖啡因，都在影响睡眠质量。厄克的夜晚则有规律可循，他在黑暗中睡觉，从不会熬夜看邮件。我们将谈谈如何照他的做法获得更好的休息、感受和思考。

看，这种建议——多锻炼！饮食健康！像个穴居人那样生活！——听着简单，做起来却难。因此我们接下来不会光给你理论，而是会明确告诉你如何将理论运用到实践，一次进步一点点。现在，插上电源，准备好充电吧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

保持活力策略

动起来

61.每天锻炼（但别逞能）

“每天坚持重于一日之行。”

——格雷琴·鲁宾（Gretchen Rubin）

运动肢体是让你保持活力的最佳方式，但无须长时间的复杂运动。我们的理论很简单：

运动约20分钟

研究显示，锻炼带来的认知提升、健康和情绪益处可以在短短20分钟之内获得。

每天

锻炼提升的精力和情绪会维持一天左右，因此为了每天感觉良好，你要坚持每天锻炼。日常习惯比偶尔为之更容易保持，这也不失为意外收获。[44]

并给自己一点认可

不要太追求完美。如果一周只锻炼了4天，那也比3天强！如果今天没心情做20分钟左右的锻炼，那就做10分钟。有时候10分钟的走路、跑步或游泳会延长到20分钟甚至更久，因为感觉太好了，你一开

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

始就不想停下。如果真的只有10分钟，那也可以，总比没有好。而且你仍会得到能量的增加。[45]

另外，穿上运动装备出门这个简单动作会强化习惯，激励你接下来运动更长时间。

这种“这就够了”的招式需要人们转变思维，因为大部分人对于运动都抱有预期认知，这些认知通常与自尊紧紧联系。不管将自己定位为篮球运动员、攀岩者、瑜伽士、跑者、单车党、游泳健将还是其他，许多人对于“真正的运动”怀有偏见，认为程度不够就不算运动，即使理想中的“真正的运动”无法很好地融入生活。

现代文化鼓舞了这些不切实际的锻炼期望。鞋厂激励你运动更多、更快、更好。杂志头条充斥着各种塑造腹肌和核心训练的新方法。跑马拉松的人会在他们的SUV车上贴“26.2（公里）”的贴纸来吹嘘自己的战绩，而超级马拉松跑者则会用“50（公里）”和“100（公里）”的车贴来宣称谁才是老大。

我们这些普通人该怎么想？是不是只有完成四项或三项铁人训练，或牙咬铁链拖动卡车才叫锻炼？不是的。祝福那些超级马拉松跑者，然后忽略他们。从点滴开始，天天锻炼，或者尽可能每天坚持。

转为日常可行的锻炼，或许意味着放弃吹嘘的权利，可能意味着为了可持续的锻炼而放弃理想运动。做这种心智转换很难，我们没法替你完成，但仍给予你认可：不完美没关系，流多少汗不代表你的个人价值。

杰克

我曾自诩“真正的篮球运动员”。我认为如果没有一周4天、每次打够3小时，就不算真正的运动。但有了孩子和工作以后，我根本达不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

到那样的运动量。我曾一连几天连续几小时全力打球，直到力竭，经常在运动中受伤，导致落下工作进度，之后几周或几个月无法做任何形式的运动，同时还怀有负罪感。要么极致，要么没有。

我记得锻炼思维转变的那一刻。那天，打完3个小时篮球后，我来到办公室。我脚腕扭伤，跛着走路，瘫在办公桌前，身心俱疲，没力气工作，鼠标好像有100斤那么重。

接着，我的脑海里闪过一个画面：前一天早晨，我在家附近慢跑10分钟，推着学步车里的小儿子让他享受点新鲜空气。我的运动员自尊心不认可那种程度的锻炼——那点跑步不算锻炼。然而慢跑后的那天，我上班时精神抖擞，一连专注几个小时，完成了一项重要的设计项目。

天哪！我想我得改变一下方法。打篮球当然是个益趣结合的锻炼，但我每次都运动过度，容易力竭和受伤。

彼时彼刻，我决定降低锻炼门槛，认可各种程度的锻炼，无论多小。大部分时候当我无法（或不该）打篮球，那么我就去跑步。跑不了，好吧，那就走路。

少量锻炼的日子里我感觉好多了：更少压力，更有活力，也更开心。不像逞能，适量的日常运动是可持续的。跑步走路成了真正的习惯，最终成了例行日常。我偶尔仍会打打篮球，但那不再是唯一“够格”的运动。允许自己每天锻炼一点点，这让我更加开心。

62.走路

我们天生会走路。在人类进化史上，直立行走的能力其实比大脑的思考能力更早出现。但在现代世界，人们习惯乘坐交通工具。大部

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

分人可以坐汽车、巴士或火车去任何地方，走路则因此成了麻烦事，这一惯例掠夺了一个保持活力的绝佳机会。

从技术层面上讲，走路真的真的太有好处了。来自哈佛大学和梅奥医学中心（及其他机构）的报告显示，走路有助减重、避免心脏疾病、减少癌症风险、降低血压、增强骨质，且能通过分泌具有止痛作用的脑内啡改善心情。走路完全是一种神奇的药物。

而且你可以利用走路的时间思考、发呆和冥想。JZ经常利用走路时间计划和思考重点项，有时也在脑海里草拟新章节、博文或故事。走路不必成为禅宗时间，你可以边走路边听播客、有声书或打电话。（取决于你在哪走路，对于重要谈话而言，可能会太吵，但给老妈打电话问好完全没问题。）

日常的步行不必是“多做之事”，只要把通常的出行模式改为走路就行。如果距离太远，也许你可以走一部分路程。提早一站下公交车或地铁，走完剩下的路程。下次开车出行，若有大停车场，你也可以停在远一点的地方。把惯例从“尽可能乘坐”改为“尽可能走路”，你会发现机会无处不在。

总之，走路可能是世界上最简单方便的锻炼形式。尽管简单，它仍能为你体内的电池积蓄能量。套用歌手南希·西纳特拉（Nancy Sinatra）的歌词，双脚为走路而生——你就应该走路。

JZ

2013年，我的工作地点从郊区搬到了城市，离家约3公里。我决定开始走路去上班，为什么不呢？旧金山的天气相当不错，公交车太拥挤，而且我绝对不会在市区付费停车。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

走路成为日常后，我注意到一件惊人的事：我感觉走路上班后有了更多时间。事实上，走路用时比搭班车或开车久，但我并没有这种感觉，因为走路创造出了可用于思考或在脑海里做重点项工作的时间。

63. 制造不便

好了，我们知道走路相当不方便，但那正是用意所在。我们认为，选择不便正是寻找健身房以外的锻炼机会的绝佳方式，只要你愿意将惯例从“方便的”转至“提升精力的”，像这样：

做饭

提杂货，在厨房里走动，提举，切剁，搅拌——这些工作均需活动全身。对有些人而言，下厨具有冥想效果，是创造时间思考和反思的好机会；对另一些人来说则是真心的享受，也是和家人朋友面对面交流（策略81）的机会。另外，在家做饭多半比下饭馆健康得多，因此也更能提高活力。

走楼梯

电梯超方便，但有点尴尬，不是吗？该看哪个方向，该跟会计部的那个人打招呼吗，[46]还是该盯着手机看？别让自己深陷这些压力重重的抉择了，动起来，走楼梯吧。

使用没有轮子的行李箱

别用轮滑箱子了，改为手提行李当作小型力量训练，只不过地点在机场而非健身房。

你知道，制造不便的机会无处不在！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

杰克

等一下，轮滑行李箱是继火焰之后最伟大的发明，我可不打算扔掉它！

当然，我们得承认自己是虚伪主义者。我们热爱便利，从外卖软件到自动扶梯再到……嗯，汽车。我们并非建议你完全抗拒现代生活的便利，只不过你可以时不时地说“不”，把便利作为理性的选择，而非生活的默认惯例。

JZ

记住，没有人必须用上每一个策略，即便是我们。

64.挤出超短时来锻炼

有时候，好得不真实的事物确实好，也真实存在。这就是为什么我们喜欢高强度间歇性训练，一种注重质量胜过数量的锻炼方式。在高强度间歇性训练——或者按我们的话说，超短时锻炼中，你要完成一系列简短但高强度的动作。你可以选择自重训练（俯卧撑、引体向上和深蹲）、冲刺跑或举重，也可以在短短5或10分钟里完成适宜的锻炼。

超短时锻炼最好的一点在于它能确实地提升活力。它不仅仅是“真正的锻炼”的省时替代品，事实上有证据表明，高强度锻炼的总体效果比普遍认为必要的长时间中等强度运动好。《纽约时报》总结了几项新的科学研究，认为：“7分钟左右的相对惩罚式训练带来的效益，可能大于1小时或更长时间的温和锻炼。”更大效益、更短时间，不花钱，无须设备——听起来美妙得不真实。

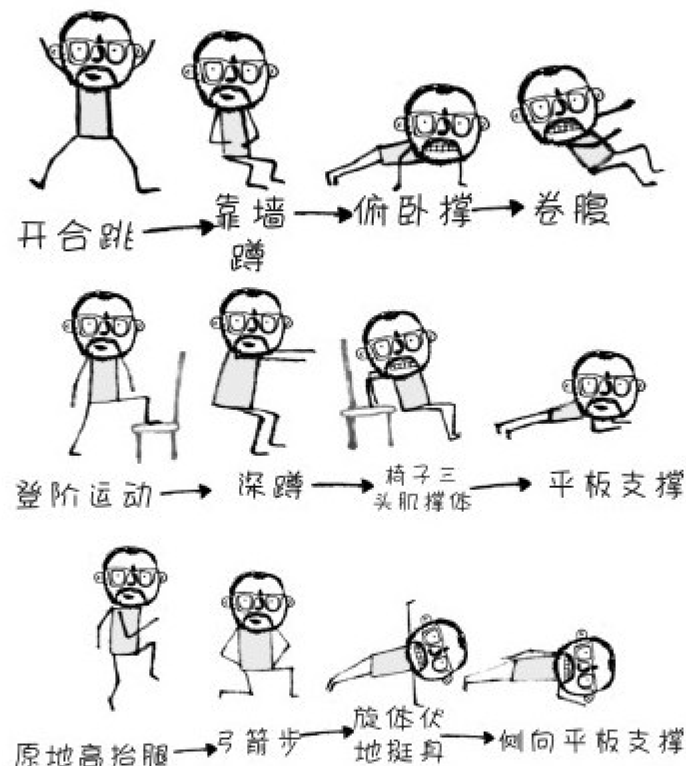
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

这种好到不真实的锻炼在厄克的世界里却在情理之中。你可以想象他成功地猎到猎物回来后举重物、推拉和攀爬的画面，或为了更好的视野登上顶峰的景象。超短时训练不应该是你唯一的锻炼，但那是一项能够快速、便捷地保持活力的方式。

如果你想尝试，这里有几个选项。

7分钟训练

依据2013年美国运动医学会期刊《健康与健身》（Health&Fitness Journal）上的一篇文章，7分钟训练包含了12项可融入日常的简单、快捷且科学的锻炼，仅需7分钟（每30秒爆发间隔有10秒钟休息），甚至还有App给予你动作指导。上maketimebook.com获取推荐。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

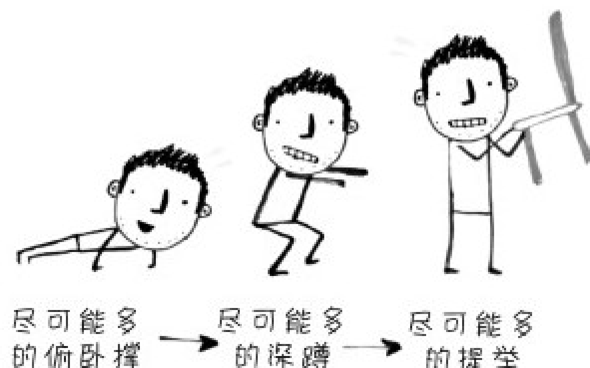
JZ的3×3锻炼

或者你可以学习JZ，采取更简单的方式。一周三次，完成以下三个步骤。

1. 一组当中做尽可能多次俯卧撑，休息一分钟；

2. 一组当中做尽可能多次深蹲，休息一分钟；

3. 一组当中做尽可能多次提举（引体向上，弯举，什么都行），休息一分钟。



JZ

如果没时间去公园做引体向上，我会在家里找东西举一举。比如椅子、一包书或树桩茶几。这是一种不复杂的简短锻炼方式。另外，举物品（而非举重或健身房器械）更接近人类祖先在现实生活中利用肌肉的方式：举、搬、推。

为了避免厌倦或如果锻炼开头太难，你可以试点其他花样。比如，如果常规俯卧撑太难，就做上斜式的。如果标准深蹲太简单，就做单腿的。上网搜索“花样俯卧撑”“花样深蹲”或“花样引体向上”来获取灵感。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

吃真正的食物

65.学习狩猎采集者的吃法

本技巧仿效我们的偶像，美食爱好者兼作家，迈克尔·波伦（Michael Pollan），同时向他致以公开敬意。在他的畅销书《为食物辩护》（*In Defense of Food*）中，波伦答复了“人类应该吃什么以达到最大限度的健康”这个“人们普遍认为无比复杂和困惑的问题”。

吃食物。别吃太多。多吃植物。

好吧，我们读了波伦的书，试了他的建议，没效果的话可见鬼了。要吃真正的食物，换句话说，就是厄克能够分辨的未加工食材，如植物、坚果、鱼、肉。吃这些本真的食物，会让我们的精力水平大有不同。毕竟，人类演化出了食用本真食物的体质，所以引擎加注理想燃料后表现更出色也不奇怪。

JZ

在创作《创造时间：专注于每天最重要的事》一书初期，我想创造时间在家做一顿晚餐。这是双赢：既可制造不便以提供精力（策略63），又能将本真食物融入日常饮食。我发现，用简单的全食材料烹饪——如制作烤肉沙拉——比一点一点照着菜谱做要容易得多，而且这对我来说也是养成狩猎采集者饮食习惯的最佳方式。

杰克

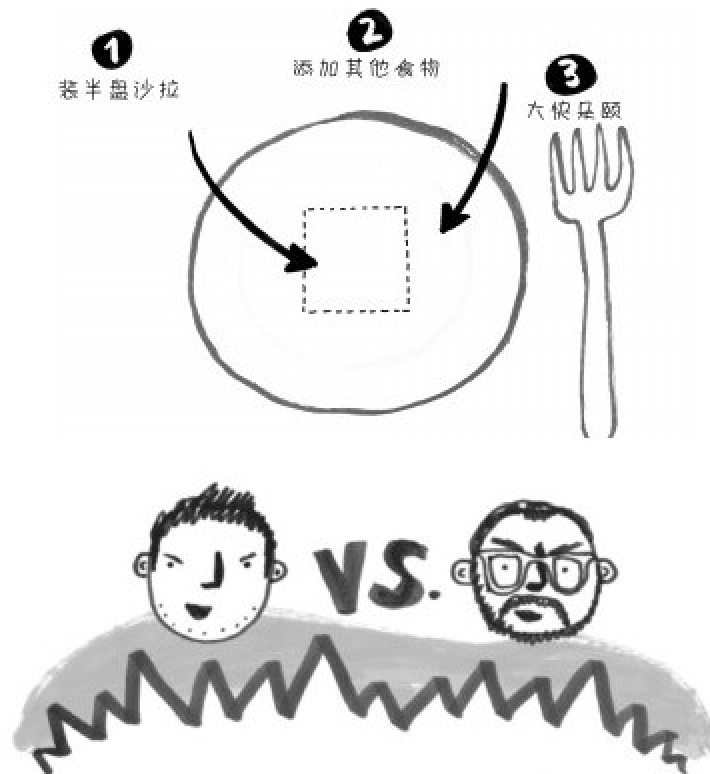
要将饮食惯例重设为狩猎采集式，我得承认，我需要随时备着快速简便的零食，并确保这类零食既美味又是本真食物。我购买了大量的杏仁、核桃、水果和花生酱。饿了，就可以吃我所爱的高质量零

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

食：一把坚果和果干或苹果切片、香蕉涂花生酱。（策略68中会更详细地讲到零食。）

66.餐盘中央公园化

一个保持精力充沛的简单轻食技巧是先将沙拉装盘，再在其周围添加其他食物。这就像纽约的中央公园，先留出一块较大的绿色区域，再围绕它做城市规划。沙拉越多，则意味着重口食物越少，而且大部分情况下，这会让我们餐后精力越充沛。



策略之争：断食vs.零食

对JZ而言，断食有助于提高专注力和能量提升。对杰克而言，午餐到晚餐之间如果不吃零食会产生焦虑。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

67.保持饥饿

JZ

现代饮食的惯例是要经常进食，一日三餐，还有零食，以免过于饥饿。但别忘了，厄克是个狩猎采集者。在采摘和捕猎到食物之前，他没得吃。你能想象在一天当中血糖开始下降时，外出采浆果或猎水牛吗？

关键在于，随时有得吃并不代表应该随时吃。尽管我们有幸生活在一个食物充裕的世界，但我们的身体依然和厄克相同，能在食物稀缺的世界里存活和繁荣。

如今，间歇性断食成了潮流，不过在效仿碧昂斯（Beyoncé）和本尼迪克特·康伯巴奇（Benedict Cumberbatch）进行断食之外，断食还有许多其他理由。饿的时候食物更美味，而且断食还有许多健康益处：心肌健康、长寿、增肌，甚至可能降低癌症风险。

而在提升精力和创造时间方面，一个制胜性的好处是：一定程度上的断食会让思维更清晰敏捷，这对我们维持对优先项的专注性是个绝佳的优势。

我坚持了多年间歇性断食，本质上其实就是“偶尔不吃”。起初，饥饿感令人分心。但尝试几次后，我习惯了那种饥饿感，也因此发现自己有更多之前没发现的精神能量。[47]每天早上我都会早早起来，花四五个小时在重点项上，无分心物，无食物，把断食法作为晨间惯例的一部分，尤其能发挥作用。

别担心，这不是叫你绝食好几天，而是少吃一顿正餐或零食。当然，谁也不想做一个在商务午宴或生日晚宴上只点一杯柠檬苏打水的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

人。我的朋友凯文向我介绍了一个可以完美契合日常生活的断食方法。他早早地吃晚餐，不吃早餐，中午再大吃一顿，这样就有了约16个小时的断食时间。你可以偶一为之，不会有人觉得你很怪异。

68. 像孩童一样吃零食

杰克

小孩肚子饿就会脾气暴躁。[48]作为一名家长，我见过许多次。哦上帝，太多次了。

但这不是他们的错。对于一个3岁小孩来说，午餐到晚餐这段时间要是没有零食会很难熬。事实上，这对于很多成年人来说也是件难事。实不相瞒，我自己经常饿到脾气暴躁却不自知。因此，不像回避零食的JZ，我觉得经常吃零食是件好事。我算是零食的狂热爱好者，经常在随身携带的背包里备几根谷物棒以应对零食危机。我甚至在设计冲刺日程中添加了零食休憩时间。

关于零食，有两点很重要：选择高质量零食；在身体和大脑需要的时候吃零食，而不是为了吃而吃。

因此，为了保持能量充足，把自己当作小孩，或更确切地说是小孩的家长。注意你的暴脾气和沮丧心情，准备好营养补给。早上出门带包混合坚果果干或一个苹果。如果饿了而且没有零食，就去找本真食物（如香蕉或坚果），而不是垃圾食物（如糖果或薯条）。你不会给你的3岁孩子一包扭扭糖而让他吃不下午饭，同样道理，你要以同样的细心照料好自己的饮食。成年人也是人。

69. 吃黑巧克力

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

糖会导致精神亢奋，然后又会让人产生无力沮丧等负面情绪。大部分人都知道不吃甜食有助于保持精力充沛，但老实说，不吃甜食相当难。

所以不要放弃甜食，而是将这个习惯转化惯性。容许自己吃甜点——只要是黑巧克力。

和其他甜食相比，黑巧克力的糖分少得多，你不太会因此产生负面情绪。许多研究显示，[49]黑巧克力有益健康，因为其既美味又口味丰厚，你不会为了满足口腹之欲而吃太多。简言之，黑巧克力非常棒，你应该经常吃。[50]

杰克

我嗜爱甜食，但自2002年以来就一直在执行黑巧克力计划。这一切源于我和妻子霍莉一次从西雅图开往波特兰的公路旅行。我们在一处加油站停靠，加完油，我又享用了一顿丰盛零食：一大杯可乐、一包Bottle Caps牌糖果和一根Jolly Rancher牌棒棒糖。随着高糖带来的精神振奋效应，我表演了一段5分钟的超级马里奥模仿秀，还搭配音效。

之后就迎来一场灾难性的负面情绪反应。剩下的旅程中，我瘫在副驾座里，抱怨剧烈的头痛，而霍莉在一旁大笑。

这次“Jolly Rancher事件”最终让我醒悟：糖吃太多后会感觉很糟。那段时间，新闻上出现了关于黑巧克力健康益处的研究，于是我决定试试将平时吃的甜食替换成黑巧克力。一开始，你得适应那种苦味，但味蕾适应后，反而觉得平日吃的甜食太甜了。

我依然一周至少吃两次冰淇淋或饼干，但那属于特殊奖励，平常默认吃的零食还是黑巧克力。我的精力水平保持稳定，妻子也不再取

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

笑我……至少，不会就“Jolly Rancher事件”取笑我了。

善用咖啡因

我们很容易陷进咖啡因惯例日常，如工作中，每次伸个懒腰的休息间隔就冲一杯咖啡。咖啡因是一种（轻微）成瘾药物，即使是无意识的微小行为——如为了从办公桌起身而喝杯咖啡——也会很快变成一种药物性习惯。我对此没有批评的意思，和大多数人一样，我们也使用咖啡因。[51]但咖啡因的威力强劲，会直接影响精力水平，所以你应该有目的地喝咖啡，而非基于习惯。

见过莱恩·布朗（Ryan Brown）后，我们开始对咖啡因产生更多的思考。莱恩很重视咖啡，重视到满世界寻觅完美咖啡豆，创立起自己的咖啡运输公司，为高端咖啡业巨头Stumptown和Blue Bottle工作，甚至还写了一本关于咖啡的书。

莱恩也重视喝咖啡的方式。多年来，他看了每一篇关于咖啡因的文章和相关的学术研究，试图找出喝咖啡的最佳时间以优化精力水平。所以当他提出分享他的发现时，我们洗耳恭听。

莱恩说，对他而言，要实现精力的最大化，首先要了解咖啡因的工作原理。对于大脑而言，咖啡因分子形状类似一种叫作腺苷的分子。腺苷的任务是让大脑慢下来，产生困倦和昏沉，它对夜晚睡眠极有帮助。而白天腺苷引发困倦时，我们通常会选择咖啡因。

咖啡因出现时，大脑会问好：“嘿美人！”咖啡因会附着在腺苷原本要连接的受体上，对腺苷则任之飘荡，因此大脑不会接收到困倦的信号。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

有趣的是，咖啡因本质上不会提升精力，而是阻碍由腺苷引起的困倦所带来的能量低潮。一旦咖啡因效力减退，所有腺苷依然在那，准备尽其本分。如果不再次摄入咖啡因，人就会垮掉。久而久之，你的身体会产生越来越多的腺苷，以补足身体已习惯的咖啡因摄入量。这就是为什么如果你平常摄入大量咖啡因，那么一旦离开咖啡因，就很可能会格外地昏沉头痛。

获悉这些原理后，莱恩调整了他的习惯，让自己依然得以尽可能地享受咖啡，维持稳定精力，却不会产生焦躁情绪或影响睡眠。他的私人配方有科学论据支撑，且经受过经历检验，非常简单：

●无咖啡因起床（换句话说，起床吃早餐，以不喝咖啡开启这一天）

●9：30-10：30之间饮用第一杯

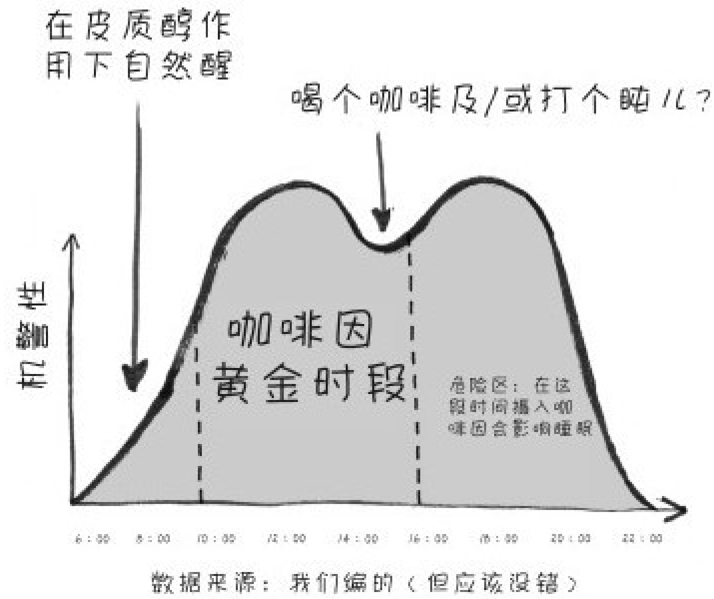
●13：30-14：30之间饮用最后一杯

仅此而已。大部分时候，莱恩只喝两三杯咖啡。这可是个写过关于咖啡的书的人啊！他热爱这桩事，但他也明白，多喝、早喝或晚喝，精力都会下降，因此他限制摄入量，品味每一口咖啡。

既然莱恩把难的一环解决了，我们也可以照办，不是吗？不，没那么快！他警告我们，不存在全员适用的方案。每个人对咖啡因的消化效果和反应程度都稍有分别，这取决于新陈代谢、体型、耐受度甚至DNA。

当然了，我们决定自己先试试看。适用于JZ的不一定适用于杰克，反之亦然。我们要各自制定自己的方案。这番周折是值得的，我们最后都收获了全天稳定精力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



我们建议遵照以下策略进行试验，和本书其他策略一样，记录下自己的结果。但是要在试验之间空出间隔时段，因为会有3～10天的滞后时间，并且身体在适应过程中可能会出现一些眩晕情况。

70. 摄入咖啡因之前醒来

早晨，人体会自然分泌大量的一种将你唤醒的荷尔蒙——皮质醇。如果皮质醇的分泌量高，咖啡因对你就没什么影响（除了短暂地缓解咖啡因成瘾症状）。对大多数人而言，皮质醇指数在早上8点到9点之间是最高的。因此，为了理想的晨间能量，不妨尝试在早上9点半喝当天的第一杯咖啡。

杰克

和莱恩谈话过后，我做了这种转变。以前，我醒来时总是处于一种缺乏咖啡因的昏沉状态，花了几天时间熬过晨间昏沉后，我爱上了醒来后敏锐的状态，而且能从9点半的咖啡中获取更多的能量。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

71.崩溃之前摄入咖啡因

咖啡因吊诡的一点在于，等到累了才喝咖啡时，通常已经为时过晚：腺苷已经到达脑部，要甩掉睡意并不容易。我们要重复这句话，因为这很关键：如果等到累了才摄入咖啡因，已经为时过晚。反之，想想你的精力通常在什么时候触底，大部分人是午餐过后，所以要提早30分钟喝咖啡（或其他含咖啡因饮料）。或者，还有另一种办法……

72.摄入咖啡因后小憩

一个稍显复杂但效果卓著的利用咖啡因的方式为：疲累的时候摄入咖啡因，然后立刻打个15分钟的盹儿，简称咖啡因小憩。咖啡因渗入血管抵达大脑要点时间，在浅眠过程中，大脑会清除腺苷。醒来后，受体干干净净而咖啡因刚好出现。你精神焕发，准备就绪。研究显示，咖啡因小憩比咖啡或小憩本身更容易增进认知和记忆表现力。[52]

JZ

我在写作《设计冲刺》时用咖啡因小憩的方法为下午振作精神。15分钟的咖啡因小憩就能让我有约2小时的专注力。

73.喝绿茶保持状态

为了在一天中保持稳定的能量水平，试着用高频低剂量代替高剂量摄入咖啡因（如一大杯烘焙咖啡）。绿茶是个绝妙选择，最简单便宜的试验方法是买一盒绿茶茶包，用两三杯绿茶替代平时的一杯咖啡。这会使你一天的能量水平更持续稳定，避免因过度摄入咖啡因而出现能量巅峰和低谷。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

JZ

你也可以试试经典意式浓缩咖啡。如果你喜欢浓缩咖啡（我喜欢），且能买到（我偶尔能），那是绝佳的低剂量选项。一份浓缩咖啡的咖啡因剂量约等于半杯咖啡或两杯绿茶的。

74. 为重点项涡轮加速

生活很像马里奥卡丁车：你得战略性地使用涡轮加速。试着为咖啡因摄入计时，这样你在开展重点项时就能做好准备。我俩用了同一种简单办法：坐下来写作之前冲一杯咖啡。

75. 找到“最后一刻”

杰克的朋友卡米莉•弗莱明（Camille Fleming）是西雅图瑞典医院的一名家庭用药医生，负责训练主治医师。她从各年龄层的病人那里最常听到的一个抱怨就是睡不好。她问的第一个问题——也是她训练学生们问的问题是：“你摄入了多少咖啡因，什么时候？”大部分人都回答不上来。有的人会说：“哦，那不是让我睡不着的理由，我最后一杯咖啡是下午4点。”

大部分人（包括我们，在卡米莉向杰克解释之前）不知道，咖啡因的半衰期为5～6小时。因此，如果一般人在下午4点喝咖啡，那么咖啡因会在晚上九十点钟离开血液，而另一半留存体内。结果就是在你摄入咖啡因后的数个小时里，至少有一部分咖啡因阻塞了部分腺苷受体，很可能对睡眠造成干扰，进而影响到第二天的精力。

你得自己试验，找出“最后的咖啡因时刻”。如果你难以入睡，那么“最后一刻”可能比你想得要早。试着早一点停止摄入咖啡因，同时注意是否因此而更容易入睡。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

76. 断糖

许多咖啡因饮料含有大量的糖。软饮料如可乐、雪碧，甜饮如斯奈普茶饮[53]和星巴克摩卡，更别提红牛、雄性气概（Macho Buzz）和疯狂果汁（Psycho Juice）[54]这类能量饮料。尽管糖分有助于迅速提升精力，但不用我们说你也知道，这不利于能量的可持续。

我们是现实主义者，不会叫你将糖从饮食中完全剔除出去（我们自己也做不到），不过我们建议你考虑把咖啡因和甜食区分开来。

杰克

以前我的咖啡因选项为可乐，想精致点就喝摩卡。转变不易，因此我一步步来，改喝不加糖的冰茶或咖啡奶盖，作为逃离糖浆岛屿的一条路径。现在，如果我在摄入咖啡因的同时真的需要吃点甜的，就把它们分开来。跟一杯溶有饼干的咖啡（基本上与苏打水本质相同）相比，一杯咖啡和一块饼干显然更让人享受。

离线

77. 拥抱自然

森林当然很棒了。

——杰克的爸爸

1982年以来，日本政府一直推行一种叫作“shinrin-yoku”的疗法，翻译过来就是“森林浴”，简单地说，就是“吸收森林的氛围”。相关研究显示，即使短时在森林环境中，也有助于减压，降低心率和血压。不只日本，2008年，密歇根大学一项研究将在市区散步

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

和在公园里散步的人的认知表现做比较，发现后者比前者的认知能力要高出20%。

因此，少量接触大自然带来的平静和敏锐的效果是可量化的。原理是什么？我们能找到的最好解释来自卡尔·纽波特（Cal Newport）的《深度工作》（Deep Work）。

……行走在大自然，注意力得以获得自由，因为没有难走的路需要导航（如拥堵的街道路口），这种体验令心智得以接受足够有趣的刺激，大脑被占用，从而避免主动转移注意力。这一状态使你有机会获得自主注意力的能量补给。

换句话说，森林可为我们的大脑电池充电，这或许和厄克的情况不谋而合。无论如何，这都值得一试。你不必沿着太平洋海岸徒步，甚至不需要一座森林，任何自然环境都对你有益。试着在公园里待几分钟，观察心智能量会因此产生什么变化。如果去不了公园，就外出呼吸一下新鲜空气。就算是打开点窗户，你都会感觉好些。我们的狩猎采集者身体在户外会感受到更多活力。

杰克

我爸爱森林。但他是个律师，工作日通常都在办公室或车里度过。因此每到会议之间的休息时段，他都会去附近公园走一走，每周末则去森林里散步。天气不重要，除非风大到树可能会倒下来砸到他，不然他都会去。

小时候，我觉得爸爸对森林的痴迷有点神经质，但长大后我就懂了。事业初期，我的大脑被无尽的噪音和忙碌淹没，后来我发现，在公园里散步真的有种魔力。大脑似乎安定了下来，思维更加明朗——不光在散步期间，这种状态能接着维持数个小时。如今，在金门公园

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

树林间跑步成了我的日常习惯。远离城市道路，踏上小径时，我的大脑放松下来，压力也随之不见。我爸说得没错，森林真的很棒。

78. 巧入冥想

冥想的益处有案可稽，它能减小压力，增进幸福感，唤醒大脑，提升专注力。但也有一些问题：冥想挺困难，而且你可能会觉得这有点傻。我们懂，谈论冥想这件事至今让我们觉得尴尬。事实上，写下这几个字的此时，我们就挺尴尬。

但冥想没什么可难为情的，它只是让你的大脑放松。

思考是人类的常态。大部分时候这是件好事，但持续思考意味着大脑得不到休息。冥想时，你不会被动遵循思绪，而是保持安静，留意思绪变慢，大脑得以喘息。

对，冥想对于大脑是个休息。但不可思议的是，冥想对于大脑也是个锻炼。安静地留意思绪令人心旷神怡，但讽刺的是，那也是桩难事。放缓并留意思绪这个举动会消耗精力，就和锻炼一样。

事实上，冥想的作用很类似于锻炼。研究显示，冥想有助于增强工作记忆，也能增强保持专注的能力。[55]冥想甚至会增厚加强大脑部位，如同锻炼增肌。[56]

但正如我们所说的，冥想是件难事。相比锻炼，冥想的结果不会外露，因而难以有动力坚持。大脑皮层也许会增厚，但你不会通过冥想获得六块腹肌。

我们也认识到，当上百万件事情摆在你面前时，你很难找到时间停下一切，而干坐着留意思绪。但你由此获得的精力、专注力和平心

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

静气，确实会助你为生活中其他的要紧事创造时间。我们的冥想建议是：

1. 我们不会试图告诉你该如何冥想，我们不是专家，但智能手机是。首先，试用引导型冥想App（见以下杰克的故事，在maketimebook.com上获取App推荐）。

2. 定个小目标，即使3分钟也能增强能量。10分钟为佳。

3. 不必采取莲花坐式。乘公交、躺着、走路、跑步甚至吃饭的时候都可以尝试冥想指导。

4. 如果“冥想”一词让你觉得不适，就换个称呼。试试“安静时间”“休息”“暂停”“小憩”或“头脑空间”（或用其他同类App的名字称呼它）。

5. 有的人说冥想只有长时间做且无外界帮助才算数，说这些的人都是混球。只要你觉得有用而且开心，你可以做一辈子短时引导冥想。

杰克

我听了好几年关于冥想的益处，但就是做不来。我妻子劝我试试iPhone上的头脑健身房App。“你会喜欢的，”她说，“安迪说话很坦率。”

安迪全名安迪·普迪科姆（Andy Puddicombe），是头脑健身房App的联合创始人，也是耳机里声音的主人。他的英式口音我需要点时间适应，但霍莉说得没错，我很喜欢。

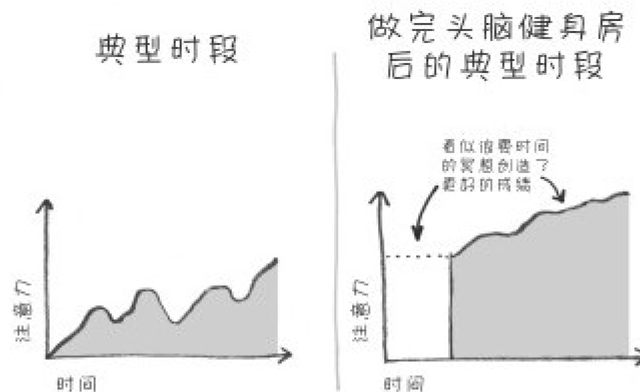
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

我开始追踪每一节做完后的感受，看看头脑健身房是否改善了我的专注力。确实有：

头脑健身房有用吗？

•4/19	10分	有
•4/20	10分	有（更容易专注，更冷静）
•4/21	10分	有（之后开始工作时，动作更沉稳且更机灵）

之后我用App追踪冥想的连续天数。结果发现，我乘公交时挤出来的超短时冥想小节加起来长达400天！



头脑健身房让我更容易长时间保持专注，思维愈发清晰。而且，我知道这听上去有点怪，但我觉得我更愿意做自己了。（我觉得是件好事。）

大部分的压力和分心根源于科技，利用科技对抗现代生活的压力和分心看似相悖，但冥想App确实对我有效。好奇的话不妨一试。

79. 把耳机放在家里

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

耳机超棒。它们很容易被视为理所当然的存在，但它能让我们随时随地、完全私密地听任何内容，这点可谓非常了不起。你可以带着马尔科姆·格拉德威尔（Malcolm Gladwell）[57]慢跑，工作时有琼·杰特[58]（Joan Jett）陪伴，还能在拥挤的飞机上坐着听一集《龙与地下城》播客。没人知道你在听什么，那是属于你自己的小小宇宙。

因此在现代生活中，我们常常会戴着耳机，填补那些安静的时刻。但如果每次工作、走路、锻炼或通勤都戴着耳机，大脑就永远无法得到安静。即使听一张听过上百万次的唱片，也会消耗精神能量。听音乐、播客和有声书是为了防止无聊，但正是无聊，为思考和专注腾出了空间（策略57）。

休息一会儿，把耳机放家里，聆听道路交通的声音、键盘敲击声或人行道上的脚步声。忍住填补安静空白的欲望。

我们不是说你应该彻底放弃耳机，那可太虚伪了，因为我们自己几乎每天都会用耳机。但偶尔给耳机放个假，一天或一个小时，都能给生活带来些安宁，让大脑有续能的时刻。

80.真正的休息

工作之余，我们很难忍住不以刷Twitter、Facebook之类的“无底洞”App作为休息。但这种“休息”不会重振或放松大脑。举个例子，当你看到令人不安的新闻故事或引发妒意的照片，你的压力只增不减。如果在办公桌前，“‘无底洞’休息”只会让你继续黏在椅子上，而不是进行供给能量的活动，如四处走动和与他人说话。

不如试试无屏休息：望望窗外（对眼睛有好处），散散步（有益身心），吃吃零食（有助能量补给，如果饿的话），或者跟别人说说话（通常有益心情，除非是错误的谈话对象）。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

如果你默认的休息方式是查看“无底洞”App，你得改一改了。我们也知道改变习惯很难，所以你读到的这些“减速带”策略会有帮助：使用无干扰手机（策略17）、退出成瘾网站（策略18）及完毕后归位（策略26）。一旦你开始采用真实世界的休息方式，你会爱上它的。有了更多能量，你会更容易回到聚焦模式，把专注力聚焦于重点项上。

JZ

即使运用了创造时间策略，我依然无法阻断“无底洞”的诱惑。1小时甚至15分钟的产能时间过后，我常常想：“天呐，做了那么多工作。我应该看看推特奖励下自己！”

然而，最小的减速带都能以惊人的效果消解那股冲动，提醒我进行真正的休息。比如，当我要登录twitter.com，看着登录界面时，我想起：“啊对了，我应该真正地休息一下。”这已经成了我的新日常惯例。

杰克

我爱真实世界里的休息，但有时候那也不够。当我工作非常努力，直到大脑枯竭如一块挤干的海绵时，我知道是时候彻底歇一场了：停下一切，看部电影。为什么是电影？与电视剧不同，电影相对较短，且有止境。与社交媒体、邮件和新闻不同，电影不会让我焦虑。那是纯粹的逃离，大脑得以稍做休息，免于堕入吸取能量的分心时间坑洞的风险。

注重人际来往

81.与部落共度时光

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

所有人——即使最内向的那些，与生俱来就有与人联系的需求。这不意外，毕竟厄克生活在100～200人组成的部落里。演化过程中人类就是在紧密的社区里繁荣兴盛。

而如今，人们甚至难以拥有面对面的时间。如果你住在市区，昨天一天见到的人很可能远多于厄克一生中所见的，可你和其中几个人说过话？又有多少对话是有意义的呢？现代生活残酷讽刺的一点在于，我们被人群包围，却前所未有的孤立。这可不容小觑，尤其考虑到哈佛大学75年来对成人发展的研究发现：关系网强大的人群拥有健康长寿圆满生活的概率更高。我们不是说在商店排队结账时跟陌生人谈话能让你活到100岁，但多一些和他人面对面的时间，会极大地提升能量。

即使在21世纪，你也拥有部落。公司里，你有同事；家庭中，你可能有兄弟姐妹、父母、孩子或伴侣；而且你还有朋友（希望如此）。当然，那些人可能有时候会惹恼你，令你沮丧，但更多情况下，与他们相处会令你精力充沛。

“花时间相处”指的是“用声音进行真正的谈话”，而不是网络评论、点赞或发邮件、短信、照片、表情和动态图片等。屏幕交流确实高效，但也成问题：屏幕交流太容易，致使更高价值的现实生活会话常常被搁置。

当然，不是每个人都会提起我们的兴致，但我们都认识几个与之谈话会带来能量的人。可以尝试一下这个简单的试验。

1.想出一个能量给予型的人。

2.抽出时间去和对方进行真正的谈话。面对面交流或打电话都可，总之一定要出声。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

3.在对话后留意自己的能量水平。

谈话可以是和家人吃一顿饭，或与兄弟在电话里通话，也可以是和老朋友或刚认识的人。时间地点不重要，只要有声音参与即可。去联系令你倾慕的、启发你的、让你开怀大笑的、令你做自己的朋友，哪怕一周只有一次。和有趣又有活力的人共度时光，是最佳且最有趣的给能量充电的方法之一。

杰克

我手机记事本里有一个“能量给予者”列表，列有每次见面都会让我脚步轻快的人。是的，这有点怪（可能还有点诡异），但这会提醒我，抽出额外时间和这些人喝杯咖啡或吃顿午餐，会确实地带给我更多时间，因为在这之后我会充满精力。

82.吃饭不看屏幕

如果吃饭不看屏幕，你就一次性达成了五大项能量原则中的三项。你不太可能无意识地往嘴里塞不健康食品，而更趋于和他人进行有活力的面对面对话，同时大脑也能得到休息。况且，饭不得不吃，所以你在吃饭的同时就能完成这些！

杰克

小时候家里都是边吃晚饭边看电视，直到认识了我女朋友，也就是未来的妻子霍莉，我才发现她家吃晚饭真的就只是吃晚饭，很传统的感觉。她会期望我同样如此吗？但那个时候，霍莉和我都没有电视，因此我们默认采用了她家的无屏幕晚餐。

习惯就这样扎了根，即使后来我们有了电视，有了孩子后，我完全忘了边看电视边吃饭这回事。如今我们一家四口每天都会共进晚

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

餐。没有电视，没有手机，没有iPad。当然，这个习惯的代价是落后于流行文化，但我可不愿为任何事拱手让出和妻儿相伴的时间。

穴居睡眠

83.把卧室真正当作睡觉的场所

对于厄克来说，睡觉时间标志着一个漫长过程的尾声：逐渐消除精神刺激，转入睡眠。睡前看社交媒体、邮件或新闻，无疑是对该过程的破坏。与放松下来相反，你让大脑重新提振起了精神。恼人的邮件或烦心的新闻会劳动心智，让你维持清醒长达数小时。

想要改善睡眠，任何时候都不要把手机放在卧室里。不止如此，要把所有电子设备都拿出去，把卧室当成一个真正的睡眠场所。没有电视，没有iPad，没有带背光的Kindle。换句话说：卧室即床房，真正睡觉的场所。

电视本身就充满挑战，房间里放台电视最不费吹灰之力。你不用特意找什么娱乐活动，电视就足够了！电视尤其危险的是它的时间吞噬性。看电视牺牲了睡眠；关掉电视，受到刺激的大脑转换至睡眠模式的这段时间，继续牺牲睡眠。

在床上看书是不错的消遣，纸质书或杂志最佳。Kindle也可以，因为那里面没有装载各种App或分心物，只要确保关掉背光。

要把设备移出卧室挺难，然而改变环境比依赖意志力来改变行为容易。不妨一劳永逸：把电视搬出去。拔掉手机的充电头，将其拿出卧室。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

有个设备可能得留着：闹钟。选个屏幕不会太亮的简易闹钟（或无屏的，如果你不介意滴答声）。可能的话，把闹钟放在房间另一头的衣柜或架子上，让光线远离眼睛，而且有助于醒来：闹钟响起后，你不得不下床，伸个懒腰，过去关掉闹钟。那比抱着手机开启一天好得多。

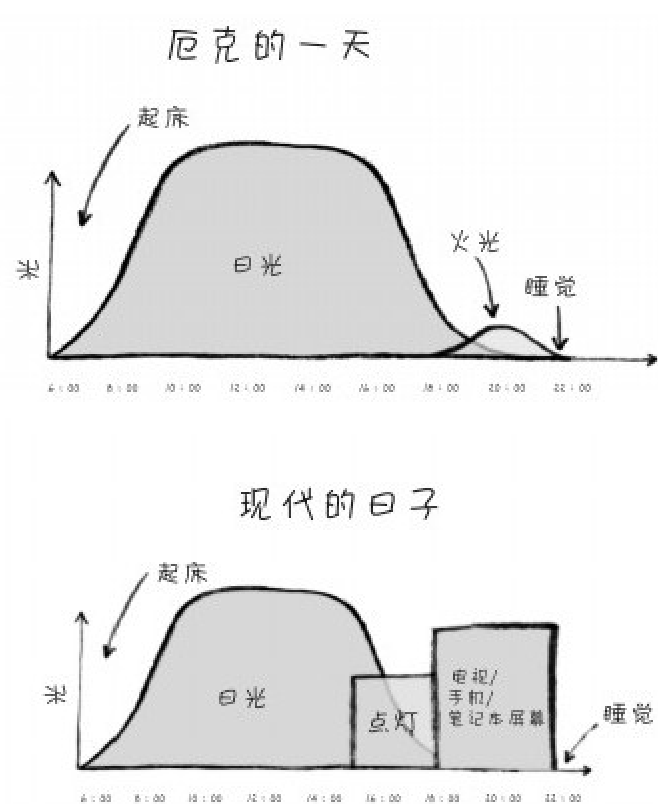
84. 伪造日落

看到强光，大脑会认为“早上了，该起床了！”这是一种古老的自动体系。对于厄克来说，这一体系运作得很好，天黑睡觉，天亮醒来。一天的自然循环帮助规律睡眠和补充能量。

但对现代人类来说，这就成了问题。从屏幕到灯泡，我们在爬上床之前一直处在模拟日光下，好似在告诉大脑：“白天，白天，白天……哇哦，夜晚了，上床吧。”难怪会有睡眠问题。

我们不是第一个指出该问题的。多年来，人们都说应该避免在床上看手机或电脑。这建议不错，但还不够。JZ尝试做晨型人时，发现需要一个更大的策略——他要伪造日落。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



方法如下：

1.从吃晚饭开始，或者从理想睡眠时间之前的几个小时开始，关掉家里的灯。关掉天花板上的亮灯，开启黯淡的台灯。更好的办法是在餐桌上点蜡烛。

2.打开手机、电脑和电视上的“夜间模式”。这些功能可以把屏幕蓝光转为红橙光，就像不再是在明亮的天空下，而是坐在篝火旁。

3.上床时把设备都拿出房间。（策略83）

4.如果街灯依然透入房间，试着戴个眼罩。没错，感觉有点傻，看起来也傻，但是有用。

如果早晨觉得精神萎靡，也可以试着伪造日出。近些年，多亏了LED技术的完善和像我们这样讨厌冬日清晨的人，自动“凌晨模拟

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

器”灯越来越小，越来越便宜。原理很简单：闹钟响起之前，亮光逐渐开启，完美模拟日出，欺骗大脑醒来。如果把这一点和夜间调暗灯光结合使用，那就是仅次于住在洞穴的最棒的事了。

85. 偷闲打盹

打盹让你更聪明。真的，许多研究[59]显示打盹可以增进下午时段的灵敏性和认知表现。同以往一样，我们自己先测试了一下。

杰克

我爱打盹，不光是因为我姓打盹[60]。

JZ

好烂的笑话。

你甚至不必睡着，只要躺下休息10～20分钟，就足以恢复精神。

事实上，在公司很难打盹。即使有高级午休舱（我们在那里面工作过），大部分人还是觉得自己没时间午休。直面现实吧，即使有午休舱，在工作期间睡觉依然很尴尬。如果不能在工作时间入睡，那就考虑在家午休。即使只在周末午休，也会从中受益。

86. 避免作息颠倒

有时候，尽管竭尽所能，我们还是会睡眠不足。一周的忙碌，争分夺秒的战斗，压力和担忧都会令我们难以成眠，过于疲惫的感觉成为常态。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

我们曾和克里斯汀·布里兰特斯谈论过睡眠问题，她是我们认识的最雄心勃勃的高产人士之一。[你也许还记得克里斯汀和她的“酸糖防卫”方法（策略12）]她不光是一名谷歌设计师，还拥有一辆餐车，同时也是多位企业家和年轻专业人员的导师。

“熬夜赶工极具诱惑，”克里斯汀说道，“问题是，这没用。”

她告诉我们，周末多睡基本上就像给自己制造时差，导致内在生物钟紊乱，更难回到常日的作息。所以就像你飞到另一个时区时所做的，她建议抵挡住多睡的诱惑，试着尽可能贴近平常的作息。

“睡债”确实存在，且不利于健康和专注力。但一个睡到中午的周六——尽管那是多么的迷人——也偿还不了这笔债。反之，你应该一步步来，使用本章技巧，通过每日按揭式睡眠，提高睡眠质量，赶上进度。因此，为了保持精力充沛，把闹钟设置为每天同一时间，无论是工作日、周末还是假期。

关于保持活力，我们还有一点要补充。如果你目前正处于一个主要责任是照顾他人（小孩、配偶、朋友或父母）的人生阶段，这些技巧中或许有些是实用的，但会显得自私。如果是这样，我们要提一个特别的建议：一个专为照料自我而设计的技巧。

87.先戴上自己的氧气罩

杰克的妻子怀第一胎时，他们参加了一节准父母课程。在课上，老师给了一个不错的建议：先戴上自己的氧气罩。

飞机上，乘务员会让你先把自己的氧气罩戴上，再去帮助其他乘客。因为当客舱压强下降时（先别想太多），每个人都需要氧气。如

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

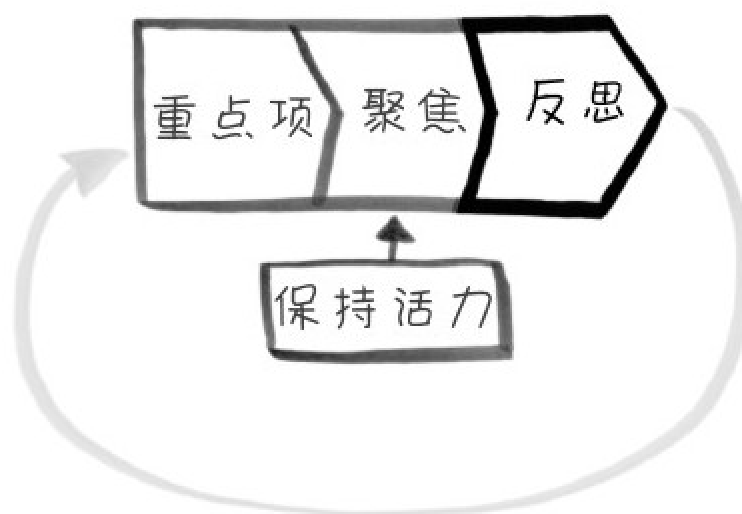
果你在帮助他人的时候晕倒了……这可帮不上什么忙，不是吗？这种行为或许英雄主义，但并不明智。

面对新生儿，就好比客舱压强下降，如果你照顾不好自己，就照顾不了他人。这意味着，为了精力最大化，你需要尽可能多吃好的，多睡好觉。你得找办法休息，维持理智。换句话说，你应该先戴上自己的氧气罩。

即便不是照料新生儿，这条建议同样重要，必须记牢。他人（尤其你珍爱的人）的每日需求会消耗你大量的情感能量及体力。重申一遍，我们知道有些技巧——散步、安静独处或锻炼，可能有些自私。但是记住，本章技巧都是为了让你有精力去为重要的事情创造时间。如果你在照料挚爱，还有什么比先照顾好自己更重要呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

反思



科学和日常生活不能，也不该被分开。

——罗莎琳德·富兰克林（Rosalind Franklin）

欢迎来到创造时间体系的第四步，也是最后一步。在“反思”一章，你将运用科学，量身打造最合适你的体系——根据你的习惯、生活方式、偏好，以及你独特的身体特征。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

用科学的方法精调生活

别担心，科学很简单。当然，粒子加速器、天体物理学或光子鱼雷确实有点复杂。但科学方法本身很直白：

1.观察发生了什么。

2.猜想为何如此。

3.试验验证假设。

4.衡量结果，看是否正确。

一切事物的科学原理，从WD-40（一种金属制品的万能保养剂）到哈勃太空镜，无不遵循这四个步骤。

创造时间也运用了科学方法。本书全部基于我们对现代世界的观察，来猜想时间与注意力何以遭遇不利。创造时间可分解为3个假想。

“重点项”假想

如果在每日伊始设立一个目标，我们预测你会更满足，更愉快，也更有效率。

“聚焦”假想

如果你为“繁忙浪潮”和“无底洞”创建了屏障，我们预测你将能如同激光光束一般集中注意力。

“精力”假想

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

如果你的生活稍像史前人类，我们预测你的身心能量都会有所提升。

本书技巧的87个策略，我们全部亲身实验过，但只有你能在你自己身上试验。为此，你需要科学的方法，你需要衡量数据——不存在于某个不灵光的大学生的双盲研究或某个无菌实验室，而在你的日常生活中。

你是单独样本，你的结果也是唯一重要的结果。这种日常科学就是“反思”一章所讲内容。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

做笔记追踪结果（对自己诚实）

收集数据很简单。每一天，回顾自己是否为重点项创造了时间，专注程度如何，记录自己有多少能量。你要评估用过的每一个策略，把哪些有用、哪些没用都记录下来，再做第二天的策略计划。

这个步骤仅需几分钟，只要回答这几个简单问题：

创造时间笔记 日期 ______

今日重点项

我为它创造出时间了吗？ 是！ 否。

今日专注度

聚焦 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日活力水平

活力 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日试用技巧： | 它有效吗？

明天试用（或再尝试）的技巧：

感恩的时刻：

你的一天可能是这样：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

创造时间笔记 日期
今日重点项
在家做晚饭
我为它创造出时间了吗？是！否。
今日专注度
聚焦 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
今日活力水平
活力 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
今日试用技巧：
别逞能
无干扰手机
它有效吗？
很好！短跑
会议间一直查看邮件
明天试用（或再尝试）的技巧：
分心氪石：邮件！
别逞能——想养成跑步习惯
感恩的时刻：
厨房闻到意大利面香味的时候

当然，本页旨在帮助你追踪创造时间体系的使用体验，但也有助加深对自己的了解。做几天笔记后，你会更留意自己一天当中的能量和注意力，对体系运用起来也更得心应手。

体系试验期间，要记住，有些策略不会立刻生效，而是需要耐心和毅力。有时，要将某个策略融入生活中会经历几次试错（跑步还是动感单车？工作前，午餐时，还是晚上？）。如果开局不利，别太苛责自己，耐心点，利用笔记来追踪调试方法。记住，完美不是目的。你不必一直用上所有策略或某些策略，停用几天或几周都行。可以随时重启试验，也可以尽可能多或尽可能少，适配你的生活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

笔记的主要目的是衡量试验结果，但你会注意到，我们附上了一条关于感恩的问题。感恩仪式几千年来出现于不同文化中：它是佛教和斯多葛主义的中心；既出现于《圣经》中，也是日本茶道的一部分；当然，还是感恩节的基石（也与其同名）。除了它在历史上的重要地位之外，我们加入感恩环节还有一个简单理由：它影响你的试验结果。

改变惯例并不总是容易的，因此，带着感恩的心回顾这一天会有帮助，你会发现，即使很多事情不尽如人意，你的辛勤努力依然在某个时刻有所回报，对此你心怀感恩。这种情况下，感恩的心情会成为第二天继续进行这些步骤的强大动力。

在本书末（第257页），你会发现空白笔记页。复印下来，或者去maketimebook.com找可打印的PDF版本及各种纸张的数字格式。当然，你也可以在白纸或一般笔记本上回答这些问题。

我们还推荐使用手机上的重复提醒功能，助力巩固新的创造时间习惯。这就和说“你好siri”[61]一样简单。“每天早上9点，提醒我选择一个重点项。”“每晚9点，提醒我做当天记录。”

反思或许会成为永久习惯，但即使你只在头几个星期做也完全可以。不应将创造时间笔记看作生活中的又一项任务，那仅仅是认识自己和调试出最适合自己的体系的方法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

小改变成就大结果

本书开头，我们做了些疯狂的推论。我们说，要放慢现代生活的忙碌脚步，更好地享受生活是完全有可能的。现在过了一遍整个体系，是时候再看看那些论断了。你真的能每天创造出时间吗？

必须承认，我们没有魔法一键重置生活。如果你今天不得不回复500封邮件，第二天也多半没法一封都不回。如果这周的日程满满当当，下周很可能也同样如此。我们不能清空你的日程表或冻结收件箱。

但这些极端的改变是不必要的。创造时间体系背后有个无形的场地，你已经接近它了。只需一些小转变，小转变会让你握有掌控权。如果减少一些分心物，稍稍增加身心能量，把注意力集中在重点项上，平凡无奇的一天也会变得了不起。不需要设定空荡荡的日程表，把注意力集中在某件特殊事项上60～90分钟即可。目标是为重要的事情创造时间，找到更多平衡，更多地享受今日。

杰克

2008年，我开始做日常笔记，记录能量水平，试图想办法进行改进。这是一段摘录：

11月17日

能量水平：8

今日试用技巧

晨练30分钟

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

如何？

好像过后感觉不错。以后应该多试试。早上连续专注了3小时，但午饭后很累。甜点相当不错，我吃了两块（巧克力蛋糕）。也许我不应该吃餐后甜点。

这些笔记说明，晨练会提升能量，[62]餐后甜点会让我下午疲倦，3小时或许是专注工作的极限。

当然，“锻炼好，糖分坏”并非什么开创性的见解。但即使是一目了然的事情，记录下来也有一种强大的力量。阅读研究是一回事，亲自体验结果又是另一回事。

日常笔记帮助我找到该规避的陷阱和该重现的闪光点。我逐渐摸索出晨练的方式，几个月后，晨练成了一种日常行为。我调整了日程，在饥肠辘辘之前提早吃午餐，这有助于我将默认项转至更为轻松、更提供能量的午餐。

我的早期笔记都关乎保持活力，但后来我发现，它同样可以用于追踪重点项和聚焦策略。这些单人试验让我摸索出策略，调试出自有版本的体系。日常反思也改善了行为，有人看我的笔记总能让我更勤勉，即使那个人是我自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

“某日”从今日开始

不要问自己这个世界需要什么。问问自己，让你焕发生机的是什么，然后就去做。因为世界需要的就是焕发生机的人。

——霍华德·瑟曼（Howard Thurman）

我们在硅谷待了几年，那里最火的一个商业术语是“转型”。对于初创公司来说，转型指的是一个公司创立时原本专攻某一方面，但之后发现另一相关领域（有时无关）更有发展前景。如果他们有足够的信心（或资金），则会转到新的方向。

有些初创公司的转型获得了惊人的成功。一个名叫“Tote”的购物工具转型成为Pinterest；播客公司“Odeo”转型成为推特；餐馆酒吧签到App“Burbn”转型成为Instagram；制作相机操作系统的公司转型成为安卓。

通过运用创造时间体系变得自信后，你或许已准备好了自我转型。随着你在选择重点项时更清楚地认识到自己的优先项，在聚焦模式中提升了专注力，你可能会发现自己新的长处和爱好，并拥有信心继续走下去，看看会取得什么样的进展。这正是我们的亲身经历。

杰克

一开始进行时间试验，是为了工作更高产，但结果远超预料。本书的策略让我在工作和家庭之间找到了平衡。生活稍做出一点改变，我就会感受到更多的掌控性。随着我学着为优先项创造时间，有意思

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

的项目出现了，比如设计冲刺方法，和孩子做艺术展，当然，还有写作。开始并完成一本书很难，但创造时间体系让我做到了。

最终，发生了一件有趣的事情。创造越多写作时间，我就越想写作。最后我决定试试将其作为全职工作。优先项的这一重大转变并不是一夜之间出现的。就像雪球，随着每一次“革新”，会越滚越大。我花了7年时间，从2010年开始在晚上创造写作时间，到2017年，成为一名全职作家。时机成熟后，从谷歌离职这个决定——曾被认为是个疯狂举动——变得轻而易举。我清楚自己想要什么，我也有信心放手一搏。

JZ

和杰克一样，我一开始使用本书策略是为了提高工作效率，但久而久之，我发现自己不想把增加出来的精力和专注力用于攀爬企业高梯。航海成了我的新优先项。投入航海的时间越多，我获得的满足感越多。不像工作，航海的满足感不依靠外在奖励，而是一种源于学习动手技巧，从不同角度看世界，并从中获得喜悦的内在激励。

我开始寻找方法来创造更多的航海时间。在本书策略的帮助下，我做到了。我和米歇尔开始探索一种航海生活的可能性：住在船上，随时起航，把时间更多地投入“业余”爱好。2017年，我们付诸行动，辞了职，从公寓搬到帆船上，开始环游太平洋海岸，从加利福尼亚州到墨西哥，再到中部美洲。

拥抱航海之后，其他优先项随之消散。从职场生活跃入全职航海旅行，我放弃了光鲜的职位头衔、酷炫的办公室和高年薪。但对于我，运用多年创造时间体系让我做此决定并非难事。我清楚自己创造时间是为了什么，所以我这样做了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

在职业生涯的大部分时间里，我们太分心、混乱、忙碌和疲惫，以致无法为最关心的事情腾出时间。创造时间首先帮我们找回掌控。久而久之，它还帮助我们着手开展了那些被搁置了多年的“总有一天”的计划。

创建最重要的优先项后，日常生活随之改变。也许你会发现，体内的罗盘完美契合当前的工作，你变得更善于发现和把握住最重要的机会。创造时间会为你的事业提供长期、持久的推进力。你的爱好和业余项目，在创造时间的巩固下，会成为了不起的成就。

那些业余项目也可能逐渐成型，自成一派。一条全新的预期之外的道路可能由此显现。你或许已准备就绪，踏上这条道，看它将引领你至何处。

先说清楚，我们不是建议你辞职环游世界（除非那正是你想做的，如果真的如此，你应该给JZ发邮件寻求建议）。有一点应该强调，我们可不是全知全能——差得远呢！我们一直在重新平衡优先项，我们不可能在今后的2年、5年或10年里都在做今天的事情。你读到这里时，我们可能已经又换了个新目标。这样挺好，只要是为自己在乎的事情创造时间，这个体系就有用。

不管你的目标是生活平衡、事业成长还是转型，创造时间体系都会为你钟爱的事情创造出更多时间和注意力。正如霍华德·瑟曼说的，世界需要的就是焕发活力的人。不要等到“终有一天”才为能让你焕发生机的事情创造时间。从今天就开始。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

创造时间快速指南

本书介绍了许多策略，如果不确定从何开始，不妨试试以下配方。

重点项：安排重点项（策略8）

积极主动，一天成型，打破被动循环的简单方法。

聚焦：屏蔽分心氪石（策略24）

从一个“无底洞”中抽身，观察注意力的变化。

保持活力：走路（策略62）

每天多走几分钟，为身体提供精力，为大脑创造安宁。

反思三晚

不要担心做一辈子的夜间日志（我们也没到那份儿上）。只要试试以上三个策略，连着三天做个夜间笔记。看自己学到了哪些，再由那儿继续下去。

另外，浏览maketimebook.com获得小贴士和App来帮助你开始。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

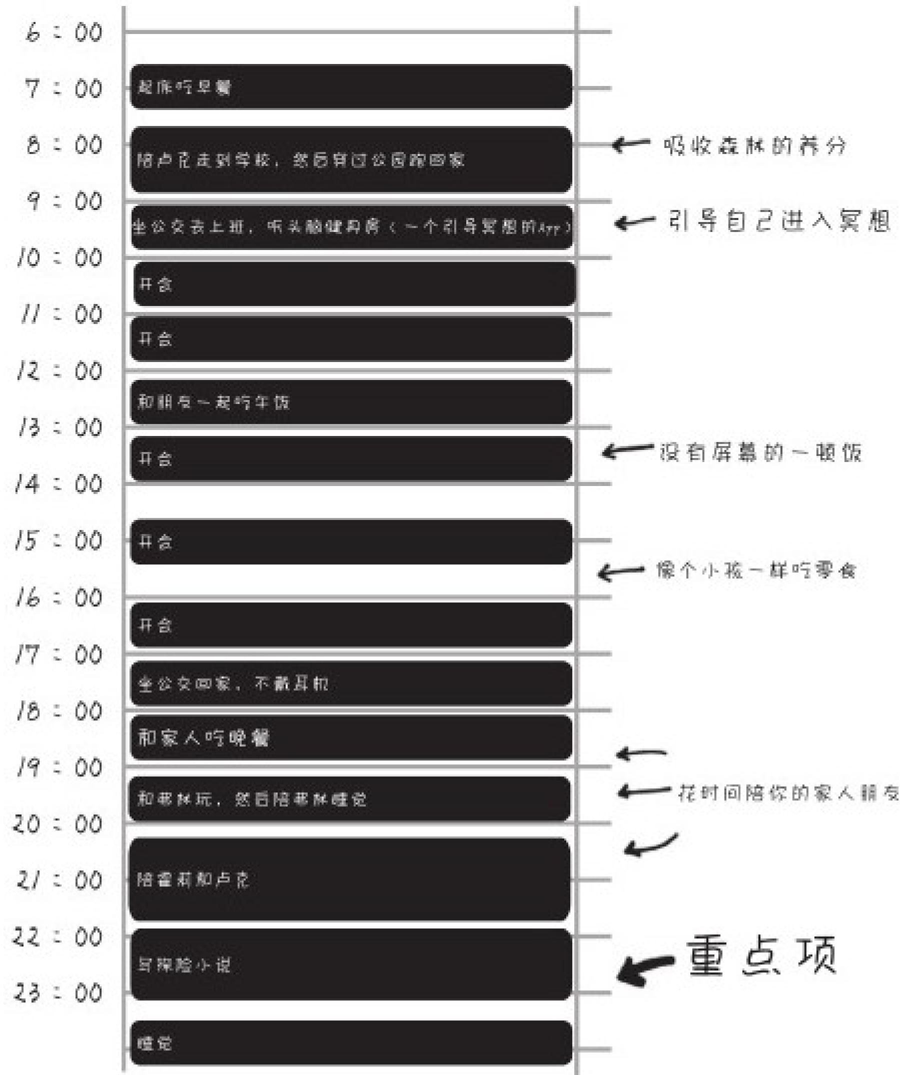
日程样例

一睹创造时间体系在日常生活中的风采或许会对你有帮助，以下是我们日程表中典型的几天。一天运用多个策略完全可行，那还没算上“设计一天”“退出”“戴腕表”和“无干扰手机”这几项没出现在日程表上的策略。不过尽管一天可以塞进许多个技巧，你也不必这么做。这些是极端案例，别忘了，我们是时间呆子。

杰克

日程被会议塞满时，我会用多个策略打造和维持一天的精力。通过保留精力，我得以在晚上创造出小说写作的时间。

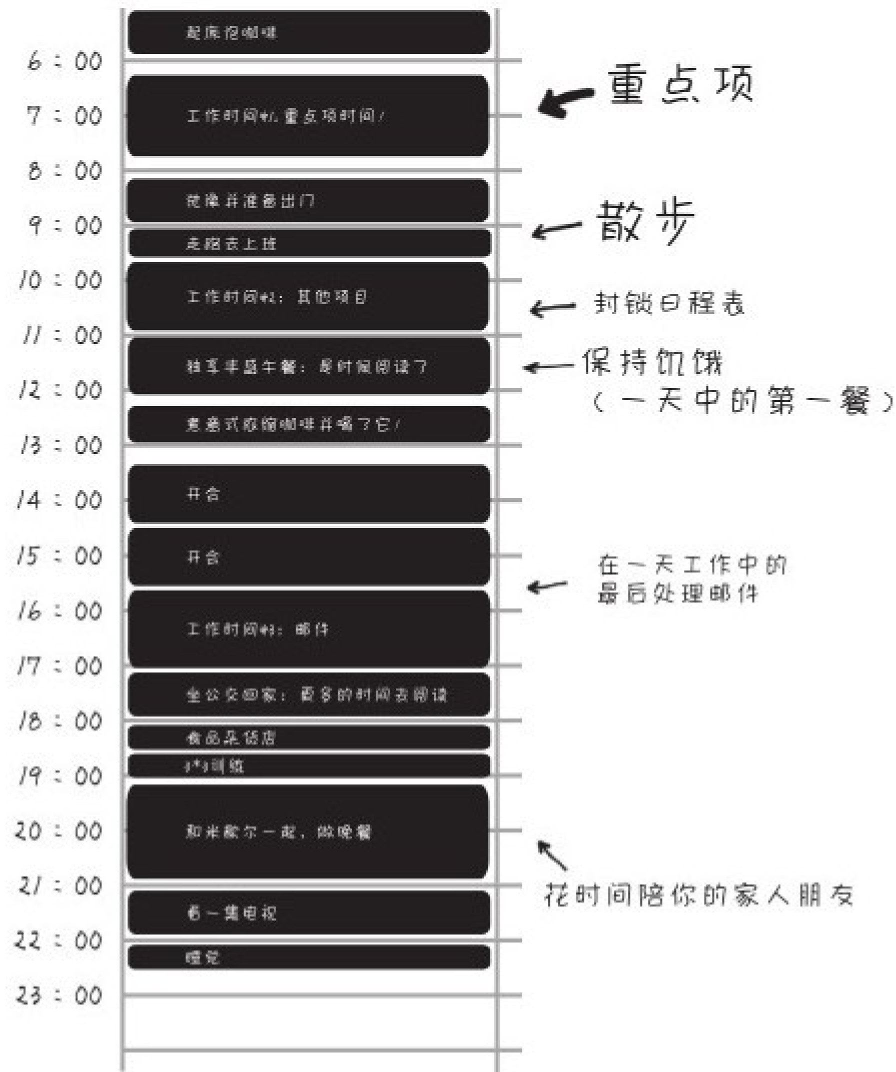
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



JZ

这是我在谷歌工作时普通的一天。每天都早早起床，在做其他事情之前，立即投入重点项——当然，除了喝咖啡。走路去上班开启一天的满满元气。随着创造力能量的下降，将重心转至行政类工作（如邮件）和重建精力（锻炼、下厨和与妻子米歇尔共度时光）上。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

拓展阅读

格雷琴·鲁宾《幸福计划》

这本书会让你更幸福，你不读？疯了吧。

约翰·梅迪纳《让大脑自由》

趣味一览大脑科学，易懂易记。（想要深入了解更多细节，推荐亚当·格萨雷和拉里·罗森的《专注：把事情做到极致的艺术》。）

卡尔·纽波特《深度工作》

书中有许多针对专注工作的有主见且不寻常的策略。

蒂姆·费里斯《每周工作4小时》

蒂姆是超人，我们不是，但我们仍能从本书中受益匪浅。

戴维·艾伦《搞定》

高度集中的管理体系，我们尝过无数次失败的滋味，即使我们不再是那类去搞定一切的人，戴维·艾伦的哲学仍让我们受益无穷。

卡罗琳·韦伯How to Howe a Good Day[63]

最新行为科学的深入分析，亦有将科学运用到日常生活的推荐办法。

契普·希斯和丹·希斯The Power of Moments

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

希斯兄弟解释了为什么瞬间对于生活具有如此大的影响力，展示如何利用生活中的伟大瞬间。阅读本书，用新生活力攻克你的重点项。

安迪·普迪科姆的头脑健身房App

安迪做的不仅仅是引导你冥想，他教授了现代世界的伟大思维。

查尔斯·都希格《习惯的力量》

将本书用作把创造时间技巧转变为长期习惯的指南。

卡罗尔·德韦克《终身成长》

习惯的力量很强大，但有时你需要一点思维转变，从而改变行为。

迈克尔·波伦《为食物辩护》

没有比狩猎采集者的饮食更能保持活力的了。

尤瓦尔·诺亚·赫拉利《人类简史》

本书许多技巧都基于向古人类学习的理念。《人类简史》详尽地介绍了人类的非凡历史。

想批判性深入了解分心产业，推荐亚当·奥尔特的《不可抗拒》、崔斯坦·哈里斯的“人类科技”网站（humanetech.com），想要了解如何打造形成习惯的产品，推荐尼尔·埃亚尔的《上瘾》。

我们还有些个人推荐。

JZ

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

薇琪·鲁宾和乔·杜明桂《富足人生》

本经典书籍运用了与创造时间相同的原则——重新考虑惯例，有主观目的，回避分心——并将这些原则运用到个人财务话题上。非常具有启发性。

威廉·B.欧文《像哲学家一样生活》

斯多葛哲学的简明介绍。和创造时间一样，斯多葛主义是关于生活策略的日常体系，不过那是2000多年前。

赫伯·麦克科米克As Long as It’s Fun

这个推荐不同于其他：这是一本自传，讲述一对夫妇决定创造自己的生活惯性，造了两艘船，两次环游世界，写了十一本书。极具启发性。

杰克

安妮·迪拉德The Living

这本小说的故事背景大约是我小时候那个年代，发生在华盛顿西北部，这本书让我对于生活和瞬间产生感激，这份心情持续了几十年。

斯蒂芬·金《写作这回事：创作生涯回忆录》

作为志向成为小说家的我，这本当然是必读书籍。但你不必是个作家或恐怖迷（我不是）。书中有许多关于带着热忱勤勉工作的经验教训，令人捧腹。

最后，我们一致认为你应该读……

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

杰克·纳普、约翰·泽拉茨基和布拉登·科维兹的《设计冲刺：谷歌风投如何5天完成产品》

如果你喜欢创造时间的理念，你应该试试在工作上运用设计冲刺方法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

联络

寻找最新资源，阅读我们和其他读者的最新策略，分享你自己的技巧，请访问maketimebook.com，订阅电子快讯。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

致谢

本书撰写过程中提供帮助的人：

了不起的经纪人，希尔薇·格林伯格，让我们将成堆的博客文章编写成书。另外非常感谢弗莱彻公司团队——艾琳·麦克法登、格兰妮·福克斯、维若妮卡·戈德斯坦、莎拉·弗恩特斯、梅丽莎·钦奇利欧，当然还有克利斯提·弗莱彻。

出色的编辑，塔利亚·克隆恩，帮助我们专注于重要事项上，让打造最实用的书成为可能。感谢Currency全体团队——蒂娜·康斯特布尔、坎布尔·沃顿、艾琳·利特尔、妮可·麦卡德尔、梅根·舒曼、克雷格·亚当斯和安德里亚·劳。

英国编辑安德里亚·亨利，给予了聪慧及时的反馈。

我们的早期读者乔什·叶林、伊莫拉·昂格尔、米娅·玛班塔、斯科特·珍森、乔纳森·科特尼、斯特凡·克劳森、莱恩·布朗、达仁·尼克尔森、派珀·劳埃德、克里斯汀·布里兰特斯、马琳·里希纳、布鲁纳·席尔瓦、斯泰弗·克鲁雄、约瑟夫·纽厄尔、约翰·菲奇、马努·科尔内、伯阿斯·加维什、梅尔·德斯蒂法诺、蒂姆·霍弗、卡密尔·弗莱明、迈克尔·雷戈特、亨利克·贝、黑蒂·米勒、马丁·隆恩斯曼、丹尼尔·安德佛斯、安娜·安德佛斯、蒂什·纳普、赞德·波洛克、玛丽莎·波洛克、贝基·沃伦、罗杰·沃伦、弗朗西斯·科特兹、马特·斯托里、西恩·罗切、丁·卡多克、辛迪·芬顿、杰克·路西洛、戴夫·西瑞里、迪·斯卡拉诺、米切尔·吉尔、瑞贝卡·加莎波特曼、艾米·伯恩塞尔、乔什·波特、罗布·汉

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

布伦、迈克尔·斯马特、冉杰·贾甘纳坦和道格拉斯·弗格森，给予我们诚挚反馈和深刻建议。本书因你们而更完善。

1700多名试读者，让《创造时间：专注于每天最重要的事》雏形更清晰和不那么无趣。由于数量众多，仅在此表示感谢。

JZ

首先感谢我的太太，米歇尔。你是最棒的。感谢你，即使我在圣约翰度假期间写第一份大纲，本书工作与航行计划产生冲突，你依然给予支持。尤其感谢你读了那么多次手稿，给予我聪慧的反馈。非常感谢。

感谢杰克。写下这段话时，距我们第一次设计冲刺体系已经有六年了。与你共事改变了我对工作本身的看法。没有想到能有机会同你合作。最重要的是，跟你合作很有意思！以后继续合作吧。

感谢那些工作榜样。感谢迈克·兹特，向我展示重新设计工作以及更好生活的早期榜样。感谢马特·肖比，让我看到全心投入工作的力量（以及提供文案写作方面的指导）。感谢格兰汉姆·詹金，让我认识到即使日程满满的经理也能为重要事情创造时间。感谢克里斯汀·布里兰特斯和丹尼尔·布卡，让我看到全身心投入工作带来的神奇结果。

谢谢你们，泰勒·休斯、里兹万·萨特尔、布兰登·莫里根、尼克·布卡和丹尼尔·布卡，十多年来，你们将创造时间的理念设计成了App，我永远感激Done-zo、Compose和One Big Thing等App。

感谢各位作者，改变了我对时间、精力和生活的看法，尤其卡尔·纽波特、格雷琴·鲁宾、詹姆斯·阿图彻、杰森·弗莱德、J.D.罗斯、劳拉·凡德坎姆、林·帕尔迪、马克·斯森、纳西姆·塔勒布、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

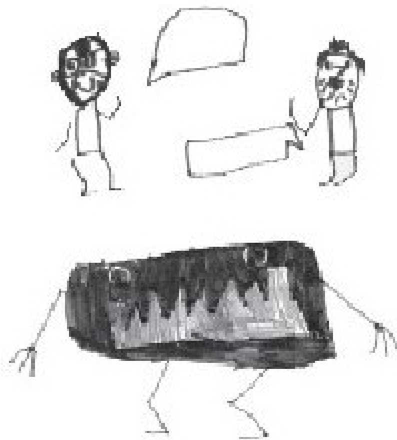
帕特·舒尔特、帕拉·潘特、皮特·阿德尼、斯蒂芬·普莱斯菲尔德、薇姬·罗宾和沃伦·巴菲特。

杰克

最要感谢的是我的太太，霍莉。没有你一直以来的鼓励和执着的反馈，我不会完成这本书。感谢你带给我的幸福。

卢克，感谢你的诞生，让我接触到时间管理这一概念。这个漫长项目实行期间你一直是我的忠实伙伴，也感谢你借予我的设计眼光。

弗林，谢谢你一直这么有趣，让我在写作之余抽出时间休息，另外感谢你陪我一起画插图。



妈，谢谢你打出我的小学故事，忍受我的十二年级英语水平，帮我理顺《创造时间：专注于每天最重要的事》里的文字。最重要的是，感谢你从事写作，让我知道这件事情并非遥不可及，如果我成了名作家，功劳全在你。

许多年来，本书开头甘地的那句话一直贴在我爸的仪表盘上。他就是以那句话为准则生活的。他一生中日复一日地做了许多非常规的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

选择，放慢速度，把时间的质量放在金钱和威信之前。他没有机会看到这本书，但我每次坐下来写作，他都在我的脑海里。爸，我想念你，谢谢你教会我专注。

我深受许多朋友在有时间方面的生活方式的鼓舞。我无法提到每一个人，但要着重提一下塑造我思想的两位朋友：斯科特·珍森和克里斯汀·布里兰特斯，你们太棒了。

这本书有幸出版，十分感激这期间给予帮助的每一个人：希尔薇·格林伯格、克利斯提·弗莱彻、本·罗恒、蒂姆·布朗、尼尔·厄约尔、埃里克·莱斯、比尔·马里斯、布莱登·科韦兹和查尔斯·都希格。

本书也是向那些改变了我对生活的想法的作家致敬，尤其是丹尼尔·平克沃特、大卫·艾伦、格雷琴·鲁宾、郡·伯恩、杰森·弗莱德、芭芭拉·金索夫、蒂姆·厄尔本、安妮·迪拉德、蒂姆·费里斯、斯蒂芬·金、奥斯汀·克里昂、斯科特·伯鲲、丹·艾瑞里、马里·康朵、汤姆和大卫·凯里、基普和丹·希斯。如果你们任何一位读到这里，请把这作为一杯咖啡优惠券，我请，随时。

当然，终极感谢我的好朋友，约翰·泽拉茨基。谢谢你的热情、耐心、智慧、洞察、勤奋和建设性的相左意见。自相识以来，你的世界观一直鼓舞着我，与你共事非常愉快——即使在你航向墨西哥的时候。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

插图

插图——杰克·纳普

手机和电脑壁纸图片——卢克·纳普

一些上色——弗林·纳普

创造时间笔记　　日期 ____

今日重点项

我为它创造出时间了吗？ 是！ 否。

今日专注度

聚焦 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日活力水平

活力 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日试用技巧：　　它有效吗？

明天试用（或再尝试）的技巧：

感恩的时刻：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

[1]本书中JZ指约翰·泽拉茨基（John Zeratsky），可别误以为是音乐人和商业巨子Jay-Z。别太失望啦。

[2]电影《星球大战》里的一名绝地武士。—译者注

[3]Slack，协作工具企业，成立于2009年。—译者注

[4]23andMe，美国加州的一家基因检测公司，成立于2006年。—译者注

[5]用Rob Base和DJ Easy Rock的名言来说就是：“拿下来，不好使，放回去。”

[6]杰森·伯恩（Jason Bourne），电影《谍影重重》系列中的角色。—译者注

[7]关于该研究更多精彩内容，及其如何应用于工作和生活，请参阅温妮弗莱德·加拉格尔（Winifred Gallagher）的《全神贯注》（Rapt）。这是JZ最喜欢的书之一。

[8]如果某件事三点全占了，那你应该将其作为重点项。

[9]几乎每天。记住，偶尔破戒不要紧。

[10]根据“不容置疑”的维基百科，截至2009年5月30日，世上仅存336张1万美元钞票，342张5000美元钞票和165372张1000美元钞票。所以睁大眼睛吧！—作者注

[11]要是你能让CEO为了让你有时间打个盹而调整全体人员的时间表，嘿，真是好样的。

[12]你可以用幽默而坦率的方式跟朋友说“不”。友：“明天上班前想不想来场计时跑？”你：“想得美啊！”

[13]一支位于美国华盛顿州西雅图的美式橄榄球球队。—编者注

[14]关于刷剧和剧集悬念结尾的相关科学原理，请参阅亚当·奥尔特（Adam Alter）的《欲罢不能》（Irresistible）。

[15]幽默的说法，暗示该睡觉了。—编者注

[16]最终，我们回归到正事上了。

[17]取笑我们美国人之前请先看一组数据：根据2015年英国通信管理局Ofcom的报告显示，英国人每天看3.6小时电视，韩国人3.2个小时，瑞典人2.5个小时，巴西人3.7个小时。有15国人每天看电视平均时长为3小时41分。所以尽管美国人平均看电视时长排第一……你也少不到哪儿去。

[18]有趣的事实：这意味着YouTube的用户每个人每天看YouTube的时间加起来已经超过15亿个小时。如果你连续不断地放那些视频，会花费17.3万多年，这差不多相当于人类存在的时

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

间。

[19]事实上，Flurry公司2017年的一个研究发现，人们每天花费超过5个小时在他们的手机上。鉴于研究的差异性，我们采用午间黑客（一家媒体网站）的一个更保守的数据，通过分析尼尔森、康姆斯科和皮尤研究中心及其他研究结果，午间黑客最终得出人们每天花费“超过4小时”在他们的手机上的结论。

[20]想要从不同角度更具批判性地了解科技的黑暗面，再次推荐亚当·奥尔特的《欲罢不能》和崔斯坦·哈里斯的网站humanetech.com，见拓展阅读。

[21]总部位于美国纽约，是有线电视网络媒体公司，其母公司为时代华纳集团。——编者注

[22]电影《指环王》中，指环对于意志薄弱者有着巨大的召唤力和吸引力。——编者注

[23]以免你没领会，再次提示一下我们只是说个俏皮话。

[24]在计时表出现之前，船无法在远航时追踪时间，也因此无法辨别东西方向。德普特福号历史性地跨航大西洋是一次伟大的成功：靠岸预测误差不到1海里。

[25]如果你带着孩子，那祝你好运，你可能需要想尽办法让自己分心了。

[26]系列电影《回到未来》里的时光机。—译者注

[27]一家致力于分享和传播苹果公司产品相关资讯的网站。—译者注

[28]在我们最爱的一项研究里，加州大学的格洛丽亚·马克（Gloria Mark）发现人的思路被打断后需要23分15秒的时间才能回到原任务上。

[29]1994年NBA季后赛，西雅图超音速败给丹佛掘金队后的3个月里，杰克要说句完整的话都免不了掉泪。

[30]2012年麦肯锡的一项研究显示，办公室职员只有39%的时间花在真正的工作上。另外61%都用于沟通和协调。换句话说，是为工作而工作，邮件占据了近一半的时间。“繁忙浪潮”啊！

[31]感谢蒂姆·费里斯（Tim Ferriss），他在《每周工作4小时》（4-Hour Workweek）中介绍的应对工作场所被打断的方法激发了我们的灵感。

[32]“因为”一词本身具有足够威力。1978年，一群哈佛研究学者做了一项插队使用复印机的试验（注意，是1978年）。当他们说：“我可以用一下复印机吗？”60%的情况下，人们会愿意让他们插队。而当他们说：“我可以用一下复印机吗？因为我要复印一些东西。”93%的情况下，人们会愿意让他们插队。不可思议！每个人都要复印文件，复印机就是用来干这种事的。“因为”是个有魔力的词。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

[33]育空（Yukon），加拿大西北部一个地区。—译者注

[34]你也可以单点Netflix。当你有真正想看的剧（比如《怪奇物语》）时，订阅Netflix，付完钱立刻取消。付费月结束后，Netflix服务就会自动关闭，你即成功地将永久习惯改为短暂习惯。

[35]又名《扣扣熊报告》，美国的一档政治讽刺类点评节目。—译者注

[36]来自法国的二人组合乐队。—编者注

[37]写作非虚构作品时他会播放金属乐队（Metallica）的《木偶大师》，但他不好意思承认。

[38]一支来自西澳大利亚珀斯的乐队。—编者注

[39]事实上，网络上关于小物件、App和装备的讨论热度仅次于猫咪视频。来源：我们的专门研究：“我们点击的链接”。

[40]没错，有新邮件。

[41]是皮尔斯·布鲁斯南（Pierce Brosnan）。

[42]如果你好奇这些研究人员是怎么让受试人员厌倦的（我们一开始也很好奇），宾夕法尼亚州立大学用的是无聊视频，中央兰开夏大学则让受试人员抄写电话本上的号码。

[43]尤瓦尔·诺亚·赫拉利的《人类简史》（Sapiens）一书中有大量趣闻是关于农业革命的偶然性及其意料之外（却不可逆转）的后果的。

[44]是的，我们知道你需要休息日。但如果你定下的目标是不间断的，那么当日程安排、天气或其他突发事项导致你休息时，这种休息频率是恰好合适的。即使在休息日，你也多半会散个步。

[45]关于轻度运动和大脑关系的研究结论相当惊人。例如，2016年荷兰拉德堡德大学研究发现，锻炼有助于提升短时记忆力，参与者在锻炼前几个小时学的内容，也会更容易被回忆起来。2017年康涅狄格大学研究发现，轻度体力活动（如散步）有助于提升心智健康，而剧烈运动则无任何正面或负面影响。这类研究有很多，要详尽了解规律的少量运动对大脑的影响的科学，请阅读约翰·梅迪纳（John Medina）的《让大脑自由》（Brain Rules）。

[46]没有对会计不敬的意思。我们爱会计！

[47]杰克形容我是只家猫，用餐前更有活力和“狩猎性”。我不确定该如何看待这一评价，不过想到我的宠物猫，那应该是件好事吧。

[48]如果有哪个小孩读到这里，抱歉我无意冒犯，你知道我所言不虚。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

[49]研究由巧克力公司资助，但管他呢。

[50]只是要记住，黑巧克力含咖啡因，要把它记入咖啡因计算表（策略75）。

[51]根据美国食品药品管理局，全世界90%的成年人消费某种形式的咖啡因。在美国，80%的成年人每天喝咖啡，其中包括杰克和JZ。

[52]1997年，拉夫堡大学的一项研究用驾驶模拟器对受试者进行测试。结果显示咖啡因小憩的人比仅小憩和仅摄入咖啡因的人表现更佳。2003年，日本广岛大学一项研究尝试对咖啡因小憩者照射强光，来证明仅靠小憩者可以胜过他们。结果咖啡因小憩者依然在记忆测试中胜出。

[53]斯奈普（Snapple），美国的一个茶饮果汁品牌。—译者注

[54]我们很确信其中有一个是真实存在的。

[55]比如，2013年加州大学圣塔巴巴拉分校的一项研究发现，学生进行长达两周、每天10分钟的冥想后，GRE（美国研究生入学考试，非常难）考试的平均分数由460分上升到520分。小小的一桩努力能如此促进大脑的水平，真的很了不起。

[56]2006年，哈佛、耶鲁和麻省理工的研究学者们合作使用MRI扫描资深冥想者和非冥想者的大脑，并进行比对，发现冥想者脑中，与注意力和感官功能相关的大脑皮层更厚。

[57]畅销书作家，代表作有《引爆点》《异类》等。

[58]摇滚吉他手，歌手。

[59]真的有很多，但目前最具影响力的是1994年美国国家航空航天局在长期商业飞行员身上所做的研究。研究发现，飞行员打盹后的表现力提升了34%。这项研究影响力如此之大，是因为我们都希望飞行员表现良好，而且美国国家航空航天局真的酷毙了。

[60]作者姓纳普（Knapp），和英文“打盹”（nap）一词同音。—译者注

[61]或“好的谷歌”“哈啰哈尔”。

[62]意识到“不要逞强”之后（详见策略61）。

[63]使用英文书原名即表示无中译本，下同。—编者注